

دفتر تحضير

التربية الرياضية

المرحلة الإبتدائية

[الصفوف الأولى]

إعداد

....

معلـــم التربيـــة الرياضـــية





دفتر تحضير المرحلة الابتدائية

الصفوف الاولى

الفصل الدراسى الثانى

إعداد

محمد مصطفى حمدى غلوش

معلم التربية الرياضية

إدارة الرياض التعليمية & محافظة كفر الشيخ





إدارة .... التعليميـــــــــــــــة
مدرســــــــــــــة ....
توجيـــــــــــة التربيـــــــة الرياضـــــــية



النشـاط الرياضـي
العـام الـدراسـي ٢٠ \ ٢٠

محضر فتح دفتر

إنه فى يوم .... الموافق .... \ .... \ .... م تم فتح دفتر تحضير مادة التربية الرياضية بحضور كلا من

الإســـم	الوظيفة	التوقيع
١.		
٢.		
٣.		

وقد تم ترقيم الدفتر من رقم ( ) إلى رقم ( ) وتم ختمه كاملا بختم المدرسة .

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليميـــــــــــة
مدرســــــــة ....
توجيـــــــــة التربيـــــــــة الرياضـــــــــية

النشــاط الرياضـي
العـام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

جـــــــــدول الحصـــــــــص

الفترة	الأولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	
الحصة	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	السابعة	الثامنة
السبت								
الاحد								
الاثنين								
الثلاثاء								
الاربعاء								
الخميس								

مواعيـــــــــد الحصـــــــــص

الحصة	الفترة	من		الى		المدة
التابور						
الاولى	الأولى					
الثانيه						
الثالثه	الثانية					
الرابعه						
الفسحه						
الخامسه	الثالثة					
السادسه						
السابعه	الرابعة					
الثامنة						

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليميـــــــــــــــة
مدرســـــــــــــة ....
توجيــــــــة التربيـــــــة الرياضـــــــية

النشـاط الرياضي
العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠

بيانـــــــات معلـــــم التربيـــــة الرياضـــــية

اسم المعلم				صورة المعلم
العنوان				
الرقم القومى		كود المعلم		
تاريخ الميلاد		تليفون		
الحاله الاجتماعية		عدد الابناء		
الوظيفة				
المؤهل		التقدير		
الجامعه				
الدورات التى حصل عليها				

إدارة .... التعليميـــــــــــة
مدرســــــــــــة ....
توجيـــــــة التربيــــــة الرياضـــــية



النشـاط الرياضـي
العام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

إحصــــائية بعـــدد طــــلاب التربيــــة الرياضــــية

الصف الدراسى	عدد الفصول	عدد التلاميذ	عدد الحصص	ملاحظات
الاول الابتدائى				
الثانى الابتدائى				
الثالث الابتدائى				
الإجمالى				

إحصـائية بعـدد ملاعـب وأجهـزة التربيـة الرياضـية

م	الملعب	قانوني	غير قانوني	مشترك	الملاحظات
		الملاعب الرياضية			
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

أدوات وعهدة التربيه الرياضية

م	الصنف	العدد	صالحه	غير صالحه	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

الأهـــــداف العامـــــة للأنشـــــطة الرياضـــــية

١. أن يكون لدى التلميذ مهارات عمليه تسهم في تنميتها جميع مجالات الفنون و الأنشطه التربويه .
٢. أن يستثمر التلميذ المهارات في تنميه هوايات تناسبه لشغل وقت فراغه بما يسهم في مساعدته على المتعه والبهجه والمرح والبعد عن الإنحرافات في المستقبل .
٣. أن يستثمر التلميذ المهارات التى يكتسبها من المجالات والأنشطه في أعماله ويوظفها في القيام بأعمال بسيطه لازمه في حياتنا اليوميه .
٤. أن يمارس التلميذ نشاطا رياضيا سويا من خلال العمل الجماعى ويتحمل مسئوليه الدور الذى اختاره .
٥. أن يكتسب التلميذ العديد من القيم الأخلاقيه الإيجابيه .

الأهداف العامة للأنشطة الرياضية في المرحلة الابتدائية

تمشيا مع الفلسفه العامه لتطوير التعليم تحقيقا لتكامل العمليه التربويه . تهدف التربيه الرياضيه المدرسيه للمرحله الإبتدائيه إلى :

١. تنميه الإتجاهات ناحيه ممارسه الأنشطه الرياضيه .
٢. رفع المستوى البدنى للتلاميذ .
٣. تعريف ببعض المهارات الأساسيه لبعض الألعاب الرياضيه .

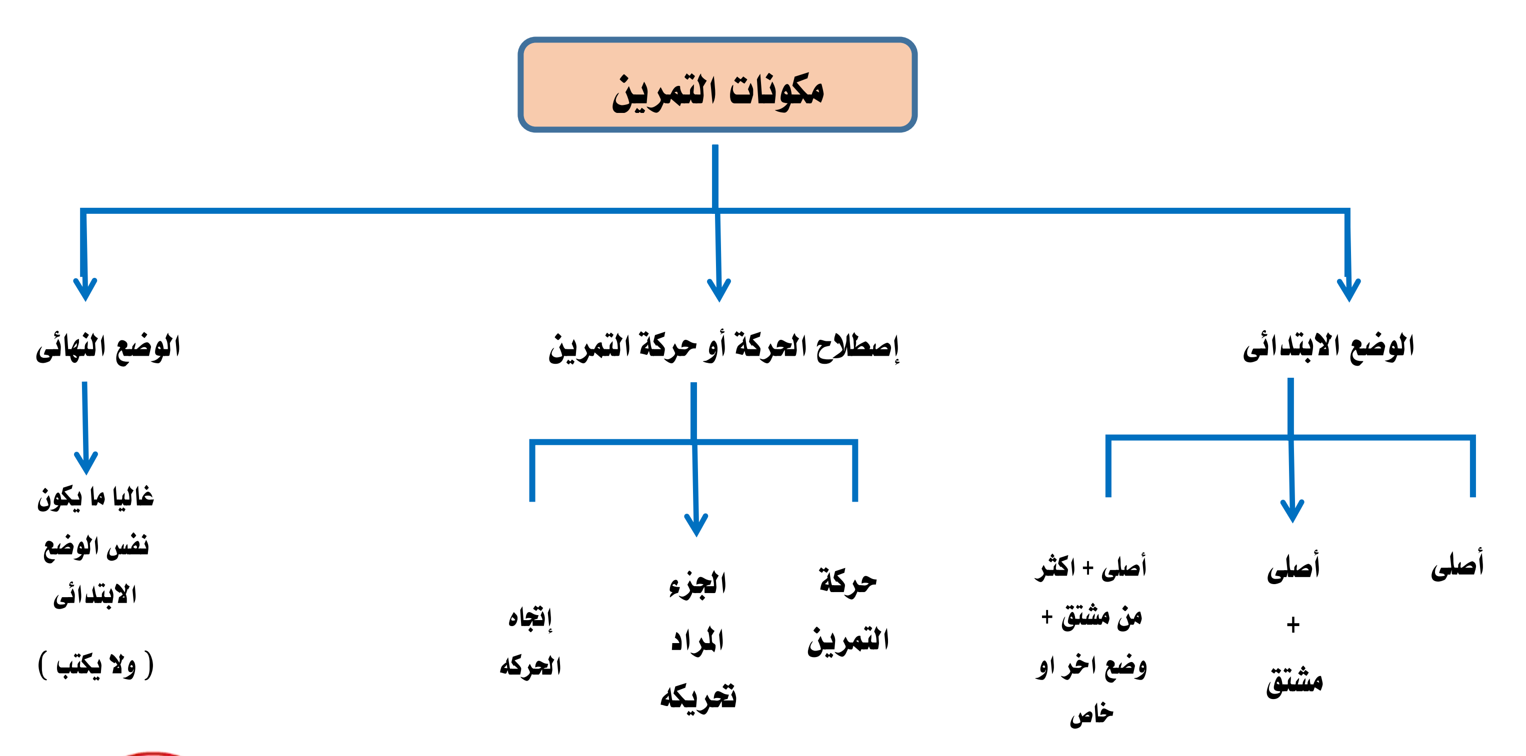
كما تشهد المرحله المقبله اهتماما متزايد بالتربيه الرياضيه المدرسيه لأنها الجزء المكمل للتربيه المتكامله للتلميذ ، زمن خلال الممارسه الفعليه لأهداف التربيه الرياضيه حيثتكمل الأهميه فيما يلى :-

- غرس العادات الصحيه والقواميه السليمه للوقايه من العادات الخاطئه .
- تنميه الصفات البدينه والمهارات الطبيعيه لتحقيق مستوى اللياقه البدنيه العمه .
- اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركيه .
- اكتساب القدرات الفرديه الخاصه وتوجيهها ورعايه المتمزين .
- إشباع الميول و الأحتياطات في إطار من التوجيه السيلم .
- تنميه الثقافه الرياضيه واحساس بالمجال الحركى من خلال الممارسه الفعليه للنشطات .
- الأهتمام بالروح الرياضيه من خلال الممارسه السليمه للأنشطه الرياضيه .
- الإهتمام بالجانب الترويحى من خلال الدرس والأنشطه المكمله له .
- اكساب اللوك الإجتماعىوالقيم الخلقيه مثل الثقه بالنفس وتحمل المسؤليه والتعاون والروح الرياضيه .
- رعايه التلاميذ ذو القدرات الخاصه وذوى الإحتياجات الخاصه (المعوقين)

ومن خلال تلك الأهداف السابقه يكتسب التلميذ الجوانب المعرفيه التى تنمى الجوانب المهاريه في ظل الأهداف الوجدانيه ، وكل يحقق الغايه المطلوبه لصالح التلميذ والمجتمع

طريقة كتابة التمرينات

طريقة كتابة التمرينات الفردية بدون ادوات :





❖ ويتبين من الشكل السابق أن التمرين يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهى :

١. **الوضع الابتدائى :** هو الوضع الذى يبدأ منه حركة او حركات التمرين .
٢. **اصطلاح حركة التمرين :** هو الجزء الرئيسى الذى يتكون منه التمرين والمعبر عن حركة التمرين .
٣. **الوضع النهائى :** هو الوضع الذى يتخذه الجسم عقب الانتهاء من اداء حركة التمرين .

أولا كتابة الوضع الابتدائى :

يعرف الوضع الابتدائى بأنه "الشكل الذى يتخذه الجسم قبل أداء حركة من الحركات وتبدأ من التمرين .. ويكتب بين قوسين كبيرين (..................) وهو إما ان يكون :

أ. وضع أصلى (أساسى) فقط مثل : (وقوف _ جلوس _ رقود _ تعلق _ انبطاح _ جثو)
ب. وضع مشتق من الوضع الاصلى (الاساسى) مثل : (إنحناء _ اقعاء _ جلوس طويل)
ج. وضع اصلى + مشتق مثل : (وقوف • انثناء) (جلوس . الذراعان عاليا) (جثو . لمس الرقبة)
د. وضع أساسى + أكثر من وضع مشتق ويكتب فى هذه الحالة كما يلى : (الوضع الأصلى . الوضع المشتق للرجلين . الوضع المشتق للذاعين . المشتق للجذع) : (وقوف . فتحا . الذراعين جانبا .ميل)
ه. اوضاع لها تسميتها الخاصه مثل : (وقوف على أربع) – (جثو افقى) – (جلوس الركوب)

ثانيا : كتابة حركة أو حركات التمرين :

تكتب حركة او حركات التمرين بعد الوضع الابتدائى مباشرة وهى صلب التمرين إذ ان النشاط الحركى الذى يقوم به الجسم يتكون اما من حركة واحده (لمجموعه عضلية واحدة) او عده حركات (لمجموعه عضليه مختلفه)

مكونات اصطلاح حركة أو حركات التمرين :

يتكون اصطلاح حركة أو حركات التمرين من ثلاثة اجزاء بالترتيب الاتى :

أ. **حركة التمرين** : مثل (رفع – خفض – ثنى – مد – ميل – لف – مرجحه – دوران – تقوس – تحريك ..)

ب. **الجزء المراد تحريكه** : وهو اى جزء من اجزاء الجسم يتحرك لاداء التمرين مثل (الذراعين – الجذع – الرجلين – الراس ... الخ

ج. **اتجاه الحركة** : هو الاتجاه الذى يسلكه العضو او الجزء المراد تحريكه مثل " اماما – جانبا – خلفا – اماما عاليا – مائلا اسفل ... الخ

ثالثا : كتابة الوضع النهائى :

الوضع النهائى هو الوضع الذى ينتهى فيه التمرين وعاده لايكتب هذا الوضع لانه نفس الوضع الابتدائى الذى بدأ منه التمرين الا اذا كان وضعا مختفا وابتدائيا لتمرين آخر .

أمثلة لكيفية كتابة التمرين ومكوناته			رسم توضيحى
مثال(١) : (وقوف) رفع الذراعين أماماً .			
(وقوف)	الوضع الابتدائى الاصلى او الاساسى		
رفع	حركة التمرين	إصطلاح التمرين	
الذراعين	الجزء المراد تحريكه		
أماماً	إتجاه الحركة		
الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى			
مثال (٢) : (وقوف . الذراعين اماما) ثنى الركبتين كاملاً			
(وقوف . الذراعين اماما)	الوضع الابتدائى الاصلى + مشتق		
ثنى	حركة التمرين	إصطلاح التمرين	
الركبتين	الجزء المراد تحريكه		
كاملاً	إتجاه الحركة		
الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى			



تحضير

الصـــف الأول الإبتـــدائى

الفصل الدراسى الثانى

توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الاول الابتدائى

للعام الدراسى ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

الشهر	اسم المحور	الاسبوع	المحتوى	النشاط
فبراير ٢٠٢٢	كيف يعمل العالم	الاول	الدرس الاول : العب وتعلم	النشاط التمهيدى : لعبة اشارة المرور النشاط الاول : الجرى والوثب مع الالوان النشاط الثانى : المشى الزجزاجى بين الاقماع المرقمة النشاط الثالث : الديك والثعلب النشاط الختامى : تقليد حركة الرياح والاشجار
		الثانى	الدرس الثانى : اللعب مع الالوان والموسيقى	النشاط التمهيدى : لعبة الاستكشاف النشاط الاول : احجل واوثب بالطوق مع زميلى النشاط الثانى : القفز من على عارضة التوازن النشاط الثالث : جملة تمرينات ايقاعية بالتمبولين النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثالث	الدرس الثالث : الاتزان الثابت والمتحرك	النشاط التمهيدى : جمع الاصداف النشاط الاول : الكرات الصغيرة النشاط الثانى : الكرة الشقية النشاط الثالث : القفز فوق الحبل النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الرابع	الدرس الرابع : اتعلم واكتشف	النشاط التمهيدى : لعبة الرسم الهندسى النشاط الاول : نقل ودحرجة الكرة النشاط الثانى : المشى داخل الاطواق النشاط الثالث : مرجحة الشريط النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
مارس ٢٠٢٢		الخامس	الدرس الخامس : مهارات حركية متنوعة	النشاط التمهيدى : لعبة الانغام الموسيقية النشاط الاول : التنوع بين الجرى والوثب النشاط الثانى : البيع والشراء النشاط الثالث : الجرى الزجزاجى والوثب النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		السادس	الدرس السادس : حدد قدراتك ومهاراتك	النشاط التمهيدى : العلم المصرى النشاط الاول : التنوع بين المشى والجرى والوثب النشاط الثانى : الوثب والمشى للامام والخلف النشاط الثالث : انشطة حركية متنوعة النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء

تابع توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الاول الابتدائى

للعام الدراسى ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

الشهر	اسم المحور	الاسبوع	المحتوى	النشاط
مارس ٢٠٢٢	التواصل	السابع	الدرس الاول : هيا نلعب معا	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : جرى الارنب النشاط الثانى : الوصول للكنز النشاط الثالث : التتابع بالجوال النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثامن	الدرس الثانى : نحن ابطال	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : قطار الالعاب النشاط الثانى : توصيل الكرة النشاط الثالث : الرسم بالكرة النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
ابريل ٢٠٢٢		التاسع	الدرس الثالث : نحن رياضيون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : انا وصديقى النشاط الثانى : الدائرة الفائزة النشاط الثالث : ابحث بالحركة النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		العاشر	الدرس الرابع : نحن المحترفون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : فى الجون النشاط الثانى : التوصيل النشاط الثالث : ابحث عن حرف النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الحادى عشر	الدرس الخامس : نحن المتفوقون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : امطار واشجار النشاط الثانى : الوصول الى الكنز النشاط الثالث : افهم الاشارة النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثانى عشر	الدرس السادس : هيا نعرف	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : المغامرة النشاط الثانى : قطار الارقام النشاط الثالث : سباق الابطال النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الاول	المحور	كيف يعمل العالم ؟
إسم الدرس	العب وتعلم				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقالية متنوعة
٢	يحدد قواعد وقوانين الانشطة الحركية - يتعرف الالوان المختلفة واسماءها بالبيئة المحيطة
٣	يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة - يتعامل مع الزميل والادوات بحرية وكفاءه

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغيرالملابس - حصر الغياب	طباشير ملون - صفارة - اعلاح - ملونه - اقماع ملونه ومرقمة
	الاحماء	**لعبة إشارة المرور :** تجهيزمجموعة من الاعلام ملونه (اخضر –اصفر - احمر) –الانتشار فى الملعب - عند رفع العلم الاخضريقوم التلاميذ بالجرى للامام بسرعة وعند رفع العلم الاصفرالجرى للامام ببطء وعند رفع العلم الاحمريقفون وهكذا ويكرر اللعبة	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الجرى والوثب مع الالوان :** وقوف التلاميذ فى اربعة قاطرات متساوية العدد عند خط البداية –رسم سلم على ارض الملعب امام كل قاطرة بالوان مختلفة على بعد مسافة ٢متر من خط البداية .عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول فى كل قطار بالجرى ثم الوثب داخل درجات السلم والعوده بالجرى للوقوف خلف القاطرات ليبدا التلميذ الذى يليه - القاطرة التى تنتهى اولا تكون هى الفائزة	
	النشاط الثانى	**المشى الزجزاجى بين الاقماع المرقمه :** تجهيزمجموعة من الاقماع المرقمه - وقوف التلاميذ فى قاطرات خلف خط البداية وامام كل قاطرة مجموعة من الاقماع المرقمه – عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بالمشى.السريع بين الاقماع وعند الوصول الى نهاية الاقماع العوده بالجرى السريع ويكرر الاداء على باقى القطار - عمل مسابقة بين التلاميذ وتشجيع الفائز مع الالتزام بقواعد اللعبة	
	النشاط الثالث	**الديك والثعلب :** تقسيم التلاميذ الى دوائركل دائرة مكونه من ٥-٦ تلاميذ وفى منتصف كل دائرة تلميذ يمثل (الديك) داخل بيته ويقف خارج الدوائر كلها تلميذ يمثل (الثعلب) - عند اشارة البدء يجرى الثعلب ليدخل الدائرة فيجرى الديك الى دائرة اخرى ويقوم تلاميذ الدائرة بعركله حركة الثعلب وتسهيل مهمة الديك – تكرار النشاط مع تبادل الاداور بين التلاميذ .	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	قف استعد سر
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	WikiCell.org
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الثانى	المحور	كيف يعمل العالم ؟
إسم الدرس	اللعب مع الالوان والموسيقى				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية متنوعة بتوازن فى الفراغ الشخصى والفراغ العام
٢	يؤدى انماط حركية متنوعة ببراعة
٣	يؤدى تمرينات فنية ايقاعية بسيطة بمصاحبة الموسيقى - يتبع قواعد الامن والسلامه اثناء ممارسة النشاط الحركى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - مقعد سويدى - تمبولين - اكياس حبوب - مراتب
	الإحماء	**لعبة الاستكشاف :** وقوف التلاميذ خلف خط البداية فى قاطرات ومع كل تلميذ كيس من الحبوب - امام كل قاطرة مجموعة من الصناديق الملونه او جرادل مملوءه بلعب متنوعة – عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة برمى كيس الحبوب تجاه الصندوق والجرى نحو الصندوق الذى استقر الكيس عنده واستكشاف ما فى داخل الصندوق ثم احضار لعبة ما والعوده بالجرى للوقوف فى نهاية القاطرة ويكرر	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**احجل واثب بالطوق مع زميلى :** انتشار التلاميذ فى الملعب - اما كل تلميذ طوق على الارض مع مراعاة المسافة المناسبه بين التلاميذ - عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بالحجل خارج الطوق ثم الوثب داخل الطوق ثلاث مرات ثم الوقوف خارج الطوق ويكرر التمرين على ايقاع الموسيقى مع مراعاه تنفيذ التعليمات بدقة	
	النشاط الثانى	**القفز من على عارضة التوازن :** وقوف التلاميذ فى صفين متوازيين ومتساويين وامام كل منها مقعد سويدى او عارضة توازن مع وضع مرتبه للقفز عليها - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول من كل صف السير على المقعد حتى الوصول لنهايته والفز على المرتبه ثم الجرى للوقوف فى نهاية الصف - تكرار الاداء مع مراعاة عوامل الامن والسلامه	
	النشاط الثالث	**جمله تمرينات ايقاعية بالتمبولين :** قم بتجهيز اعداد مناسبة من التمبولين او ادوات اخرى ذات ايقاع - وقوف التلاميذ فى دائرتين متداخلتين ويمسك كل تلميذ بتمبولين – وقوف الذراعان جانبا مع ثنى الركبتين - مرجحة بالذراعين جانبا مع ثنى الركبتين من (١-٤) والوقوف والتصفيق من (٥-٨) - المشى داخل الدوائر فى اتجاهات مختلفة (١-٤) مرجحة الذراعين عاليا والتصفيق بالتمبولين فوق الراس (٥-٨) – تشجيع التلاميذ على الاداء الجيد والاحساس بالحركة مع مراعاة عوامل الامن والسلامه	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الثالث	المحور	كيف يعم العالم ؟
إسم الدرس	الاتزان الثابت والمتحرك				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقاليه وغيرانتقالية متنوعة بتوازن فى الفراغ الشخصى والفراغ العام
٢	يطبق بعض المبادئ والمفاهيم الحركية والرياضية فى المواقف المختلفة
٣	يظهر الوعى بالزمن اثناء اداء النشاط الحركى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	مكعبات – حبال - اطواق - صناديق - اكياس حبوب - كور صغيرة
	الإحماء	**جمع الاصداف :** تجهيز مجموعة من الاصداف (مكعبات – حصى – قواقع صدف – كور صغيره) – مع وضع صندوق فى احد اركان الملعب نشر الادوات على الارض – عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بجمع ما نشره المعلم على الارض واعادته للصندوق	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الكرات الصغيره :** رسم دائرة كبيرة على الارض ووضع طوق كبيربداخله مجموعة من الكور الصغيرة دا الدائرة – وقوف التلاميذ اربعة قاطرات متساوية العدد بالجهات الاربعة وعمودى على الدائرة و امام كل قاطره طوق فارغ – عند سماع الاشارة ينطلق التلميذ الاول من كل قاطرة بالجرى نحو منتصف الدائرة واخذ كره ووضعها فى الطوق الذى امامه ويقف فى نهاية القطار ليقوم التلميذ الذى يليه ويكرر حتى تنتهى القاطرات – القاطرة التى تنتهى اولا تكون الفائزة – التركيز على استقرار الكرة بداخل الطوق الذى امام القاطرة	
	النشاط الثانى	**الكرة الشقية (او الصغيرة) :** وقوف التلاميذ فى مجموعات خلف خط البداية وامام كل مجموعة طوق به مجموعة من الكرات على بعد ٢متر من خط البداية وعلى مسافة واحد متر من الطوق يوجد صندوق – عند الاشارة يقوم التلميذ الاول من كل مجموعة من وضع الجثو المشى على اربع (مسافة ٢متر) ثم يلتقط كرة من داخل الطوق ويقذفها داخل الصندوق ويعود بالجرى الى خط البداية ويكرر الاداء لباقى تلاميذ المجموعة .	
	النشاط الثالث	**القفز فوق الحبل** وقوف التلاميذ فى اربعة مجموعات متباعدة يقف امام كل مجموعة تلميذ ويمسك بطرفة الحر ويقوم بالدوران الحبل وعلى التلميذ القفز من على الحبل عند وصول الحبل الى محل وقوفهم - ويكرر الاداء مع تبادل الادوار	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	أطواق دائرة الكور الدائرة الكبيرة التلاميذ
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الرابع	المحور	كيف يعمل العالم؟
إسم الدرس	اتعلم واكتشف				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يكتشف قدارته الحركية الانتقالية وغيرالانتقالية خلال اداء النشاط الحركى
٢	يشارك فى حل بعض المشكلات البسيطه خلال ممارسة النشاط الحركى
٣	يشارك فى اعمال تطوعيه مثل نظافة الفصل – يتعلم بعض مفاهيم ومهاات المواد الاخرى من خلال اللعب

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (١٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغيرالملابس - حصر الغياب	شرائط لصق ملونه – طباشير – كور – طواق
	الإحماء	**لعبة الرسم الهندسى :** لصق الشرائط الملونه على شكل مجموعة من الاشكال الهندسية - وقوف التلاميذ حول الاشكال الهندسية وعند سماع ايقاع الموسيقى (التصفيق مثلا) يقومون بالجرى حول الشكل واذا ابطا الايقاع يسيرون داخله واذا توقف الايقاع يجلسون على حافته شرح مبسط الفرق بين الاشكال الهندسية المختلفة	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**نقل ودحرجة الكرة :** وقوف التلاميذ فتحا فى قاطرات متساوية العدد ومع التلميذ الاول من كل قاطرة كرة - عندالاشارة يتم تتابع نقل الكرة بين الرجلين للزميل الاول ثم الذى يلية وهكذا حتى نهاية القاطرة ويكرر – تكرار الاداء بين القاطرات فى شكل مسابقة - القاطرة التى تنتهى اولا تكون الفائزة	
	النشاط الثانى	**المشى داخل الطوق :** وقوف التلاميذ فى قاطرات متساوية العدد خلف خط البداية - عند سماع اشارة المعلم يقوم التلميذ الاخيربالانتقال بالمشى الى طوق الزميل الذى يسبقة مباشرة ويحرك طوقة الى الامام بواسطة زملائه لينتقل الزملاء من طوق لاخر ليقف كل تلميذ من جديد فى طوق ويكرر الاداء حتى خط النهاية	
	النشاط الثالث	**مرجحة الشريط :** وقوف التلاميذ فى دائرة كبيرة ومع كل تلميذ شريط ملون – اداء حركات حلزونية امامية بالشريط من (١-٤) عدات – وضع الشريط على الارض فى العده (٥-٨) – وقوف واداء الزحلقة الجانبية واليدان فى الوسط (١-٨) ويكرر	
الجزء الختامى (١٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الخامس	المحور	كيف يعمل العالم ؟
إسم الدرس	مهارات حركية متنوعة				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يظهر قدرته على الابتكار والتخيل من خلال النشاط الحركى
٢	يظهر القدرة على حل بعض المشكلات البسيطة خلال ممارسة النشاط الحركى
٣	يشارك فى اعمال تطوعية مثل نظافة الفصل والمدرسة والبيئة المحيطة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	صفارة - كورملونه - اقماع
	الإحماء	**لعبة الانغام الموسيقية :** انتشار التلاميذ فى الملعب – عند سماع صفارة واحده يجلسون على اربع (او جلوس القرفصاء) وعند سماع صفارتين متتاليتين يقفون بالمشى الحر بالملعب وهكذا يكرر الاداء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**التنوع بين الجرى والوثب :** وقوف التلاميذ انتشار فى الملعب على مسافات متباعدة – عند سماع الصفارة الاولى يؤدى التلاميذ الجرى البطئ للخلف - عند سماع الصفارة الثانية يؤدو مهارة الجرى للامام بسرعة ويكرر - اداء وثبات بطيئة فى المكان ثم وثبات سريعة فى المكان مع عد الوثبات - عمل مسابقات بين التلاميذ ومن يحقق اكبر عدد من الوثبات بطريقة صحيحة يكون هو الفائز	
	النشاط الثانى	**البيع والشراء :** جهز مجموعة من الصناديق الصغيرة محدده الالوان (احمر - اخضر – اصفر – ازرق) - وقوف التلاميذ فى اربعة مجموعات ويكون لكل مجموعة قائد ولون صندوق خاص بها - وضع مكعبات داخل الصناديق على شكل عملات – عند الاشارة ينطلق التلاميذ بشكل تتابعى تجاه الصناديق الخاصه بهم وياخذ مكعب واحد ويعود بالجرى الى قائد المجموعة ليضع فى الصندوق الموجود خلفه – عمل سباق بين التلاميذ والمجموعة التى تنتهى اولا تكون هى الفائزة	
	النشاط الثالث	**الجرى الزجزاجى والوثب :** رسم خط بداية ونهاية للنشاط بطول الملعب - وقوف التلاميذ فى قاطرات متساوية العدد والوقوف خلف خط البداية – عند الاشارة ينطلق التلميذ الاول من كل قاطرة بالجرى الزجزاجى بين الاقماع ثم الوثب العريض من الثبات ثم الجرى السريع للوقوف فى قاطرة خلف خط النهاية - كرر الاداء لباق التلاميذ وعمل سباق وتشجيع الفائز	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	السادس	المحور	كيف يعمل العالم ؟
إسم الدرس	حدد قدراتك ومهاراتك				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقالية من المشى والجرى والوثب باتقان
٢	يقدر قيمة الوقت - يطبق قواعد الامن والسلامه
٣	يؤدى الزحلقة الجانبية فى اتجاهات مختلفة - يلتزم بزمن الاداء

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	مجموعة اعلام صغيره للعلم المصرى - صفارة - طباشرة ملون
	الإحماء	**العلم المصرى :** تجهيز مجموعة اعلام صغيرة من العلم المصرى بعدد التلاميذ – مع كل تلميذ علم عند الاشارة يقوم التلاميذ بالجرى فى الملعب فى اتجاهات مختلفة عند سماع الصفارة يقوم التلاميذ بالجرى فى المكان - عند الاشارة يقوم برفع العلم المصرى عاليا وينادى بصوت عالى تحيا مصر يكرر الاداء مع ادخال روح المرح والفرحه على التلاميذ	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**التنوع بين المشى والجرى والوثب :** رسم مجموعة من الدوائر والمربعات الكبيرة الملونه على ارض الملعب – وقوف التلاميذ فى قاطرات متساوية العدد بينهما مسافات مناسبة – عند الاشارة يقوم التلاميذ بالمشى.فى خط مستقيم بين المربعات والدوائر مع تغير السرعة والاتجاه - الوثب بالقدمين لاعلى والهبوط داخل المربعات والدوائر	
	النشاط الثانى	**الوثب والمشى للامام والخلف :** انتشار التلاميذ فى الملعب مع مراعاة المسافة بين التلاميذ وبعضهم البعض – الوثب فى المكان على قدم واحده وبالقدمين معا لعدت مرات متتاليه مع تغير نمط الاداء بين البطء والسرعة المشى للامام والخلف بسرعات متنوعة بين البطء والسرعة – مرعاة الالتزام بقواعد الامن والسلامه اثناء النشاط	
	النشاط الثالث	**انشطة حركية متنوعة :** انتشار التلاميذ مع مراعاة المسافة المناسبة بين التلاميذ عند الاشارة يقوم التلاميذ باداء الزحلقة الجانبية على اطراف الاصابع مع الايقاع فى الاتجاهات المختلفة - شجع التلاميذ على الاداء السريع والمتوازن مع الالتزام بالقواعد والتعليمات	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

<table dir="rtl">
<tr><td>الصف</td><td>الاول الابتدائى</td><td>الاسبوع</td><td>السابع</td><td>المحور</td><td colspan="2">التواصل</td></tr>
<tr><td>إسم الدرس</td><td colspan="6">هيا نلعب معا</td></tr>
<tr><td colspan="7">نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن</td></tr>
<tr><td>١</td><td colspan="6">يؤدى بعض الحركات الاساسية من خلال الفراغ الشخصى باتجاهاته المختلفة من الثبات والحركة بادوات وبدون ادوات</td></tr>
<tr><td>٢</td><td colspan="6">يحافظ على صحته ونظافته الشخصية</td></tr>
<tr><td>٣</td><td colspan="6">يشارك زملاءه من ذوى الاعاقة فى ممارسة انشطة حركية متنوعة</td></tr>
<tr><td colspan="2">اجزاء الدرس</td><td colspan="4">إجراءات التنفيذ</td><td>الأدوات</td></tr>
<tr><td rowspan="2">الجزء التمهيدى (٢٠ ق)</td><td>اداري</td><td colspan="4">النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب</td><td rowspan="5">اطواق
-
كرات مختلف الالوان
-
عصا
-
اشرطه
-
مكعبات
-
حواجز</td></tr>
<tr><td>الاحماء</td><td colspan="4">احماء حر :
انتشار التلاميذ فى الملعب – اداء حركات لبعض الحيوانات من خلال اداء نموذج لهذه الحيوانات
تقليد حركات بعض الحيوانات مطابق للنموذج مثل قفزة الارنب
يؤدى التلاميذ حركات كل حيوان عبر تمرينات جماعية كاحماء جماعى لعضلات ومفاصل الجسم</td></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء الرئيسى (٥٠ ق)</td><td>النشاط الاول</td><td colspan="4">جرى الارنب :
رسم خط بداية ونهاية : وقوف التلاميذ فى اربعة قاطرات خلف خط البداية وامامهم مجموعة من الحواجز البلاستيكية الملونه بالوان جذابة مرغوب فيها لدى التلاميذ والمسافة بين كل حاجز والاخر ١متر - من وضع الجلوس وعند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بالوثب من اعلى الحواجز حتى الوصول لنهاية الحواجز ثم الجلوس فى قاطرة خلف خط النهاية</td></tr>
<tr><td>النشاط الثانى</td><td colspan="4">الوصول للكنز :
قم بتنظيم الادوات – ارسم خط سير الجرى عبر الدوائر او الحواجز او الاشرطه على الارض لكى يصل الى الكنز - وقوف التلاميذ فى قاطرات – عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول من كل صف بالجرى حتى الوصول الى الاسطوانات للمرور منها ثم الجرى بالوثب بين درجات السلم الموجود على الارض ثم الجرى لخط نهاية الملعب</td></tr>
<tr><td>النشاط الثالث</td><td colspan="4">التتابع بالجوال (شيكارة) :
وقوف التلاميذ فى قاطرتين مواجه والمسافة بينهم ٥متر ومع اول تلميذ فى كل قاطرة جوال (شيكارة) - يقوم التلميذ الاول بارتداء الجوال والجرى به الى اخر الملعب لتسليمه لزميله الذى امامه فى القاطرة المواجهه ليقوم بالجرى وتسليم للزميل ويكرر حتى تنتهى القاطرات - عمل النشاط فى شكل سباق والفريق الذى ينتهى اولا يكون هو الفائز - يجب مراعاة الامن والسلامه اثناء النشاط الحركى</td></tr>
<tr><td colspan="2">الجزء الختامى (٢٠ق)</td><td colspan="5">تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .</td></tr>
</table>

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الثامن	المحور	التواصل
إسم الدرس	نحن الابطال				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى مهارات حركية مختلفة فى الفراغ الشخصى والفراغ العام فى اتجاهات مختلفة من الثبات والحركة
٢	يتعرف على المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة
٣	اتباع قواعد وتعليمات الامن والسلامه اثناء النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغيرالملابس - حصر الغياب	اطواق - اقماع - كرات مختلف الالوان - عصا - اشرطه مكعبات
	الإحماء	**احماء حر :** انتشار التلاميذ فى الملعب – اداء حركات لبعض الحيوانات من خلال اداء نموذج لهذه الحيوانات تقليد حركات بعض الحيوانات مطابق للنموذج مثل قفزة الارنب يؤدى التلاميذ حركات كل حيوان عبر تمرينات جماعية كاحماء جماعى لعضلات ومفاصل الجسم	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**قطار الالعاب :** وقوف التلاميذ فى قاطرتين خلف خط البداية الملعب ومع كل طالب كيس رمل ملون وجذاب - عند الاشارة يقوم التلميذ الاول بوضع الكيس على الراس والجرى به الى نهاية الملعب والعوده لتسليم كيس الرمل للزميل الذى يليه ليكرر النشاط ويجلس فى نهاية القطار ويكرر النشاط	
	النشاط الثانى	**توصيل الكره :** رسم مسارات على الارض ووقوف التلاميذ فى شكل قاطرات خلف خط البدء ومع كل تلميذ كره – عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول بالمشى والجرى والوثب بالكرة بشكل حر داخل مسار القاطرة ورمى الكرة لاعلى ثم لقفها بدون الخروج عن المسار المحدد له بارض الملعب والعوده بالجرى والجلوس اخر القاطرة - يكرر النشاط على باقى التلاميذ	
	النشاط الثالث	**الرسم بالكرة :** جلوس التلاميذ على مقعدين فى صفين امام بعضهم البعض - يقوم التلميذ الاول بالجرى لاخذ كرة من السلة ورسم خط مستقيم بالكرات فى اخر الملعب – مع اداء بعض مهارات عناصر اللياقة البدنية - يكرر النشاط مع مراعة عوامل الامن والسلامه اثناء النشاط الحركى	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	التاسع	المحور	التواصل
إسم الدرس	نحن رياضيون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى تمرينات فنية ايقاعية بسيطة بمصاحبة الموسيقى
٢	يتعاون مع زملائه فى اداء انشطة ومهارات حركية مختلفة
٣	يتواصل بفاعلية لبناء علاقات صحيحة مع الاخرين

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - كرات مختلف الالوان - عصا - اشرطه - مكعبات - اقماع - سلال
	الاحماء	**احماء حر :** تجهيز الملعب والادوات اللازمة للحصه مشاركة التلاميذ اداء الاحماء - تقليد المعلم فى ممارسة التدريبات الرياضية وترديد الارقام مع كل حركة يؤدى التلاميذ بعض التمرينات الحركية لاحماء العضلات ومفاصل الجسم بمصاحبة الموسيقى	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**انا وصديقى :** قم بنشر مجموعة من المكعبات الملونه على الارض - انتشار التلاميذ ك اثنان بصحبة بعضهم البعض فى الملعب وكل منهم يرتدى قباب بنفس لون المكعبات - عند سماع الاشارة يقوم التلاميذ بجمع المكعبات المنتشرة على الارض بنفس لون القباب ووضعها فى سله - المشى-بصحبة الزميل كعامل مساعد ساند لزميله – ينتهى النشاط بتجميع كل تلميذين عدد ١٠ مكعبات اولا .	
	النشاط الثانى	**الدائرة الفائزة :** وقوف التلاميذ فى شكل دائرتين كفريقين متشابكى الايدي ومع كل دائرة طوق - تعين تلميذ لكل دائرة كنقة بداية لاداء النشاط - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الذى معه الطوق بتمرير الطوق حول جسمه وتسليمه للزميل الذى بجانبه وهم متشابكى الايدى – تكرار الاداء حتى وصول الطوق للتلميذ البداية – الدائرة الفائزة التى تنتهى اولا	
	النشاط الثالث	**ابحث بالحركة :** تقسيم التلاميذ كل اثنين كفريق وفى وضع انتشار فى الملعب - مع كل اثنين طوق وكرة طاوله - من وضع الانبطاح واليدين خلف الظهر يقوم كلا منهم بنفخ الكرة لمحاولة السيطرة على الكرة وعدم خروجها خارج الطوق - التلميذ الفائز الذى يستطيع اخراج الكرة خارج الطوق ٥ مرات	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	العاشر	المحور	التواصل
إسم الدرس	نحن المحترفون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يشارك فى حل بعض المشكلات البسيطة خلال ممارسة النشاط الحركى
٢	يشارك فى اعمال تطوعية
٣	يتواصل بفاعلية لبناء علاقات صحيحة مع الاخرين

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - كرات مختلف الالوان - عصا - اشرطه - مكعبات - اقماع - اكياس فول او رمل
	الاحماء	**احماء حر :** تجهيز الملعب والادوات اللازمة للحصه مشاركة التلاميذ اداء الاحماء - تقليد المعلم فى ممارسة التدريبات الرياضية وترديد الارقام مع كل حركة يؤدى التلاميذ بعض التمرينات الحركية لاحماء العضلات ومفاصل الجسم بمصاحبة الموسيقى	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**فى الجون :** وقوف التلاميذ صف واحد كل تلميذ داخل طوق ومعه كره - عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بالتصويب بالكرة نحو هدف او سله امامه – تكرار التمرين لتنمية مهارات التصويب من نقطة ثابتة ينتهى النشاط بعد التاكد من الوصول الى هدف الدرس	
	النشاط الثانى	**التوصيل :** وقوف التلاميذ فى قاطرتين متساويتين ومع كل تلميذ اداهمن الادوات (كرات صغيره – مكعبات – اكياس فول او رمل) - وضع عدد من المقاعد السويدى بشكل مائل ومستوى لاداء النشاط - يقوم التلميذ من خلال المشى والجرى والقفز والتسلق عبر المقاعد حتى نهاية الملعب لتوصيل الادوات الى سله كل فريق المخصصه - يكرر النشاط مع التاكيد على اداء التلميذ لمهارة التوازن	
	النشاط الثالث	**ابحث عن الحرف :** جلوس التلاميذ على مقعد سويدى - توزيع الاطواق فى شكل صف وفى كل طوق كرة - عند سماع الاشارة يقوم التلميذ بالوقوف امام الطوق ومسك الكرة ويقوم بتنطيط الكرة داخل الطوق لفترة زمنية محدده (٣٠ث) وعند سماع الصفارة يتوقف عن الاداء – ينتهى الاداء باداء	
الجزء الختامى (٢٠ق)		**تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .**	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الحادى عشر	المحور	التواصل
إسم الدرس	نحن المتفوقون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يتعلم بعض مفاهيم ومهارات المواد الاخرى من خلال اللعب
٢	يتعرف الحروف العربية والاجنبية من خلال العاب مختلفة
٣	يؤدى العاب مختلفة عن الصيف والشتاء

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	أطواق - كرات مختلف الالوان - عصا - اشرطه - مكعبات - اقماع
	الاحماء	**احماء حر :** تجهيز الملعب والادوات اللازمة للحصه مشاركة التلاميذ اداء الاحماء - تقليد المعلم فى ممارسة التدريبات الرياضية وترديد الارقام مع كل حركة يؤدى التلاميذ بعض التمرينات الحركية لاحماء العضلات ومفاصل الجسم بمصاحبة الموسيقى	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**امطار واشجار :** توزيع الاطواق فى شكل صفين متوازيين وتكون المسافة بينهم ٥م – وضع قمع داخل كل طوق (يمثل فصل الصيف) فى الصف الاول والطوق فى الصف الثانى (يمثل فصل الشتاء) ضع فيه كرة صغيرة (تمثل الامطار) - وقوف التلاميذ فى الطوق المتواجد به الكره - يقوم التلميذ بمسك الكرة والتصويب نحو القمع - يكرر النشاط لجميع التلاميذ بالتصويب على كل الاقماع .	
	النشاط الثانى	**الوصول الى الكنز :** وقوف التلاميذ صفا واحدا – اما كل تلميذ ١٠ اطواق وكره واحده فى نهاية الاطواق وبجوار كل طوق رقمه الخاص - عند سماع اشارة البدء يقوم التلاميذ بالجرى ولبس الطوق والخروج منه ووضعه فى مكانه على الارض حتى نهاية الاطواق والوصول الى الكرة (الكنز) فى اقل زمن - ينتهى النشاط بوصول التلاميذ الى الكرة والجرى مسرعا والعوده لنقطة البداية	
	النشاط الثالث	**افهم الاشارة :** وقوف التلاميذ فى شكل قاطرتين على خط البداية - يرسم خط النهايه على بعد ١٠ مترويوضع عليه سله فارغة - يقوم التلاميذ بمسك عدد ٢ كيس ذات لونين مختلفين ووضع الثالث على الراس – الحجل على القدم اليمنى حتى الوصول للقمع المطابق للون احد الاكياس ويتم تغير الحجل على القدم الاخرى محافظا على الكيس الموجود على الراس لوضعه فى السله على خط النهاية – الفريق الفائز الذى يصل باخر كيس الى السله المخصصه له على خط النهاية	
الجزء الختامى (٢٠ق)		**تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .**	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الاول الابتدائى	الاسبوع	الثانى عشر	المحور	التواصل
إسم الدرس	التقييم : هيا نعرف				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى بعض المهارات الحركية (المشى مع ثنى الركبتين - الجرى – الحجل - القفز - الوثب) خلال الفراغ الشخصى
٢	يؤدى أنشطة باستخدام العضلات الدقيقة
٣	يؤدى أنشطة توضح قدرته على التواصل والدقه و التركيز عبر الحركات

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	أطواق - كرات مختلف الالوان - عصا - اشرطه - مكعبات - اقماع
	الأحماء	**احماء حر :** المشى حول الملعب الجرى الخفيف حول الملعب الوثب حول الملعب	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**المغامرة :** وقوف التلاميذ فى قاطرات وامام كلا منهم اطواق بشكل راسى على الارض للمرور منها وبعد متر يوضع عدد من الاطواق بشكل افقى وبعد متر يوضع عدد من الكرات والاطواق والاقماع ثم حواجز ثم اشرطه حتى نهاية الملعب – عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بالمرور من الطوق الاول ثم مسط الطوق الثانى ولبسه ووضع على الرض ثم الحجل على الاشرطه ثم القفز من الحواجز ثم الوقوف داخل الطوق ومسك الكرة للتصويب على القمع الذى يبعد ٥متر– ينتهى النشاط بانتهاء الجميع من الاداء	
	النشاط الثانى	**قطار الارقام :** وقوف التلاميذ فى قاطرات على خط البداية وعلى خط النهاية يوجد سلال فارغة امام كل قاطرة – يمسك كل تلميذ عدد ٢ شارة ويضع كيس رمل على راسه - وزع اقماع واطواق امام كل قاطرة - عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بالحجل والوثب والمشى الزجزاجى من اعلى وحول الادوات حتى الوصول الى نهاية الملعب والوصول الى السله الفارغة ووضع الكيس فيها والعوده بالجرى	
	النشاط الثالث	**سباق الابطال :** وقوف التلاميذ فى اربع قاطرات وبجواز كل منهم سله بها ارقام مكررة حتى رقم ١٠ - يقوم التلاميذ باخذ الارقام والجرى او الوثب للامام باقصى-سرعة الى نهاية الملعب ووضع الارقام على الارض والعودة سريعا لنهاية القاطرة ويليه التلمليذ الاخر ويحمل رقما ليضعه فى ترتيبه الصحيح على الارض - ينتهى النشاط بانتهاء التلاميذ من ترتيب الارقام والجرى بشكل صحيح	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات







الفصل الدراسى الثانى

توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الثانى الابتدائى
للعام الدراسى ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

الشهر	اسم المحور	الاسبوع	المحتوى	النشاط
فبراير ٢٠٢٢	كيف يعمل العالم	الاول	الدرس الاول : احب زملائى	النشاط التمهيدى : لعبة المروحة النشاط الاول : الوثب – الزحلقة الجانبية – الاتزان النشاط الثانى : شد الحبل النشاط الثالث : الجرى بالاكياس القماش النشاط الختامى : تمرينات تهدئة و استرخاء
		الثانى	الدرس الثانى : العب مع كرتى	النشاط التمهيدى : لعبة جمع العملات النشاط الاول : تنطيط الكرة بمصاحبة الموسيقى النشاط الثانى : الاتزان والمشى والجرى على الايقاع النشاط الثالث : ركل الكرة النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثالث	الدرس الثالث : الاتزان الثابت والمتحرك	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول :قفزة الضفدع النشاط الثانى : اسجل هدفا النشاط الثالث : دحرجة الكرة النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الرابع	الدرس الرابع : صحتى في رياضتى	النشاط التمهيدى : لعبة الرذاذ والمطر النشاط الاول : اللعب بالطوق النشاط الثانى : الدائرة الدوارة النشاط الثالث : الفلاح النشيط النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
مارس ٢٠٢٢		الخامس	الدرس الخامس : اكتشف قدراتى	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : القطار يتحرك النشاط الثانى : نط الحبل النشاط الثالث : كرة السلة النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		السادس	الدرس السادس : نحن فائزون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : اللعب بالطوق النشاط الثانى : انشطة متنوعة بكرة السلة النشاط الثالث : جملة حركية بمصاحبة الموسيقى النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء

توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الثانى الابتدائى

للعام الدراسى ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

الشهر	اسم المحور	الاسبوع	المحتوى	النشاط
مارس ٢٠٢٢	التواصل	السابع	الدرس الاول : هيا نعرف	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : تمرينات الكرة الموسيقية النشاط الثانى : المرور عبر المربعات النشاط الثالث : العصا الثابتة النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثامن	الدرس الثانى : كلنا واحد	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : انقل الكرات النشاط الثانى : عكس المرايا النشاط الثالث : السجادة الدائرية النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
ابريل ٢٠٢٢		التاسع	الدرس الثالث : نحن ابطال	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : النشاط الثانى : عد واحسب النشاط الثالث : اسعف زميلى النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		العاشر	الدرس الرابع : نحن محترفون	النشاط التمهيدى : لعبة الرذاذ والمطر النشاط الاول : الارنب النشيط النشاط الثانى : الهدف النشاط الثالث : تكوين المجموعات النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		الحادى عشر	الدرس الخامس: نحن متميزون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : امطار واشجار النشاط الثانى : المرور عبر الاطواق النشاط الثالث : السلم والثعبان النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثانى عشر	الدرس السادس: نحن فائزون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : المغامرة النشاط الثانى : توصيل الادوات بالتوازن النشاط الثالث : سباق الابطال النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الاول	المحور	كيف يعمل العالم؟
إسم الدرس	احب زملائى				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقاليه وغيرانتقاليه متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى
٢	يتعرف على بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركى
٣	يتبع قواعد الوقاية والامن والسلامه اثناء ممارسة النشاط الحركى - يتحرك بكفاءه وثقه عند اداء المهارات الحركية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغيرالملابس - حصر الغياب	صفارة - اربعة حبال ٢متر - ٨ اكياس خيش
	الاحماء	**لعبة المروحة :** انتشار حر فى الملعب - الجرى فى المكان عند سماع اشارة المعلم يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا وعمل دورة كامله فى الهواء الجرى حول الملعب مع دوران الذراعين للامام وللخلف - الجرى مع رفع الركبتين عاليا	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الوثب - الزحلقة الجانبية - الاتزان :** من وضع الانتشار الحر الوثب بالقدمين معا لاعلى ٨ مرات متتاليه الزحلقة الجانبية ٤ مرات متتاليه جهة اليمين مره وجهة الشمال مره اخرى الوقوف على امشاط القدمين واليدين عاليا لمدة ٨ ثوانى	
	النشاط الثانى	**شد الحبل :** جهز اربعة حبال ملونه طول الحبل ٢ متر وقوف التلاميذ اربع قاطرات متقابله بينهما خط مرسوم على الارض - يمسك كل فريق طرف الحبل - عند اشارة المعلم يقوم كل قاطرة بشد الحبل لجذب الفريق الاخر نحوها - الفريق الفائز الذى يستطيع جذب الفريق الاخر لتعدية الخط المرسوم على الارض - مراعاة عوامل الامن والسلامه الخاصة بالنشاط الحركى	
	النشاط الثالث	**الجرى بالاكياس القماش :** تجهيز ٨ اكياس من الخيش وقوف التلاميذ فى اربعة قاطرات خلف خط البداية ومع كل قاطرة كيسان من الخيش - يلبس التلميذ الاول من كل قاطرة الكيس فى رجله ويمسك اطرافه بيده وعند سماع اشارة البدء ينطلق من خط البداي قفزا حتى خط النهاية والرجوع لينطلق التلميذ الذى يليه - القاطرة الفائزة هى التى تنتهى اولا - مراعاه عوامل الامن والسلامه فى النشاط الحركى	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	minhaji.net
	النشاط الثالث	خط النهاية خط البداية
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الثانى	المحور	كيف يعمل العالم ؟
إسم الدرس	العب مع كرتى				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى انشطة حركية تعتمد على الرمى واللقف بادوات وبدون ادوات
٢	يشارك زملائه فى الاداء الايقاعى – يذكر بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المربطة بالصحة
٣	يتعرف على بعض المفاهيم ومهارات المواد الاخرى خلال اللعب

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	كرات ملونه – أطواق – صفارة – كرات
	الإحماء	**لعبة جمع العملات :** جهز عدد مناسب من الكرات الملونه لكل لون قيمة نقدية – ارسم اربعة دوائر على الارض ووضع الكرات بداخلها – وقوف التلاميذ خارج الدوائر على بعد ٢متر فى مجموعات متساوية – عند سماع الصفاره يجرى التلاميذ الى داخل الدوائر لجمع اكبر عدد من الكرات والعودة الى اماكنهم – الفريق الفائز الذى جمع الكرات ذات اعلى قيمة	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**تنطيط الكرة بمصاحبة الموسيقى :** رسم مجموعة من الدوائر الملونه على الارض من وضع الانتشار يقوم التلاميذ بتنطيط الكرة على الارض بمصاحبة الموسيقى الايقاعية (١–٨ عدات) – اداء التمرين السابق مع المشى ـ اماما على خطوط الدوائر (١– ٨ عدات) – تنطيط الكرة وارتدادها من الارض داخل الدائرة (١– ٨)	
	النشاط الثانى	**الاتزان والمشى والجرى على الايقاع :** انتشار التلاميذ فى الملعب مع مراعاه المسافات المناسبة بينهم ومع كل تلميذ طوق – رفع الطوق عاليا فوق الراس وبمصاحبة الموسيقى ميل الجذع (١–٤) تجاه اليمين (٥–٨) تجاه الشمال – تكرار التمرين السابق مع ميل الجذع اماما وببطء فى ٨ عدات – المشى ـ على اطراف الاصابع للامام (١–٦ عدات) ثم الدوران والعودة	
	النشاط الثالث	**ركل الكرة :** جهز مجموعة من الكرات وقوف التلاميذ فى قاطرتين متساويتين العدد خلف خط البداية وعلى بعد ٤ امتار من المرمى – عند اشارة البدء يركل التلميذ الاول الكرة تجاة المرمى مع التركيز على احراز هدف فى المرمى لتنمية الدقة والتركيز لدى الطلاب	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية – الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الثالث	المحور	كيف يعمل العالم ؟
إسم الدرس	الاتزان الثابت والمتحرك				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يظهر قدراته على تحمل المسئولية وقيادته لفريق العمل
٢	يطبق بعض المبادئ والمفاهيم الحركية فى مواقف وظيفية مختلفة
٣	يشارك اعمال تطوعية بالبيئة المدرسية - يتعرف على بعض المفاهيم والمهارات

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	كرات ملونه - كور صغيرة - اطواق - اقماع - صفارة - كرات
	الاحماء	**لعبة نقل الكرات :** وقوف التلاميذ فى اربعة قاطرات متساوية العدد خلف خط البداية واما كل قاطرة سله بها مجموعة من الكرات وعند خط النهاية يوجد سله فارغة - عند اشارة المعلم يقوم التميذ الاول باخذ كره من السلة التى امامه ووضعها فى السله الفارغة عند خط النهاية والعودة ليقوم التلميذ الثانى بنفس الاداء - القاطرة الفائزة التى تنتهى اولا من نقل الكرات	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**قفزة الضفدع :** وقوف التلاميذ خلف خط البداية فى قاطرات متساوية العدد – اخذ وضع القرفصاء مع مسك الزميل الوسط ليكون التلاميذ سلسلة مستقيمة - عند سماع اشارة البدء ينطلق التلاميذ للامام بالوثب بالقدمين معا من وضع القرفصاء على شكل قطار متحرك – القطار الذى يصل اولا يكون هو الفائز	
	النشاط الثانى	**اسجل هدفا :** جهز مجموعة من الاطواق والاقماع وقوف التلاميذ فى قاطرات متساوية العدد ومع كلا منهم معه طوق واما مه قمع على بعد ٢م وعند اشارة المعلم يقوم التلميذ الاول برمى الطوق على القمع ليسجل هدفا مع مراعاة التركيز والانتباه والدقه - الفريق الفائز هو من يصوب اكبر عدد على الاطواق داخل القمع	
	النشاط الثالث	**دحرجة الكرة :** وقوف التلاميذ فى قاطرات متساوية العدد (الوقوف فتحا للارجل) عند الاشارة يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بدحرجة الكرة من بين رجلية الى الزميل التالى له وهكذا حتى تصل الكرة الى اخر تلميذ – يقوم التلميذ الاخير بنقل الكرة من فوق الراس الى الزميل السابق - الفريق الاسرع فى نقل الكره هو الفائز	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	خط البداية
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الرابع	المحور	كيف يعمل العالم
إسم الدرس	صحتى فى رياضتى				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يطبق انماط حركية متنوعة ببراعة
٢	يحدد قيمة النشاط البدنى من اجل صحة وبدن سليم
٣	يتعرف على بعض المفاهيم ومهارات المواد الاخرى خلال اللعب

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق ملونه - صفارة
	الإحماء	**لعبة الرذاذ والمطر :** ينتشر لتلاميذ فى الملعب وينادى المعلم (رذاذ) فيثب كل تلميذ فى المكان ثم فجأه ينادى المعلم (مطر) فيغير التلاميذ من الوثب الى الجرى السريع فى المكان مع التصفيق على الفخذين مقلدين صوت المطر	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**اللعب بالطوق :** وقوف التلاميذ فى قاطرتين متساويتين خلف خط البداية - وضع طوق على بعد ٣ م من خط البداية ثم طوقان ليشكل حرف (T) مع الطوق الاول ثم ارسم خط بطول ٤ م تروضع طوق - عند اشارة المعلم يجرى التلميذ الاول من كل قاطره ليثب داخل الطوق الاول بالقدمين معا ثم الوث فتحا داخل الطوقان ثم الجرى والحجل حول الطوق الاخير والعودة بالمشى.على اطراف الاصابع مع مرجحة الذراعين بجوار الجسم	
	النشاط الثانى	**الدائرة الدوارة :** رسم دائرة كبيرة على الارض واخرى فى منتصفها – وضع الاطواق على حرف الدائرة وبعدد اقل من عدد التلاميذ - عند سماع اشارة البدء يقوم التلاميذ بالجرى عكس عقارب الساعة حول الدائرة وعند الاشارة الثانية يجرى الجميع نحو الاطواق للوقوف بداخلها بشكل منفرد والتلميذ الذى ليس له طوق يستبعد من اللعب ويكرر مع سحب طوق من الدائرة	
	النشاط الثالث	**الفلاح النشيط :** الفلاح النشيط يستيقظ مبركا (الوقوف) ثنى الراس على الجانبين بالتبادل الفلاح النشيط يغسل وجهه وذراعيه ورجليه (وقوف . فتحا) ثنى الجذع اماما لمس اليدان للقدم الفلاح يمشى بنشاط الى حقله (المشى اماما - مرجحة الذراعان بجانب الجسم الفلاح يضرب الارض بالفأس (وقوف الذراعان عاليا - ثنى الجذع اماما اسفل)	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الخامس	المحور	كيف يعمل العالم ؟
إسم الدرس	اكتشف قدراتى				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يكتشف قدراته الحركية النتقالية وغير الانتقاليه خلال اداء النشاط الحركى
٢	يبحث فى مصادر مختلفة عن بعض المعلومات الرياضية
٣	يظهر تقبلا ذاته والاخرين من حوله

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق ملونه - صفاره - حبال وثب - كور سلة
	الإحماء	**احسن توازن :** الجري الحر في الملعب وعند سماع الصفارة يقف كل طالب على قدم واحدة مع الثبات بينما يعد المعلم من الواحدة إلى العشرة وأحسن طالب ثابت هو الفائز	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**القطار يتحرك :** وقوف التلاميذ فى اربع قاطرات كل طالب داخل طوق - عند اشارة المعلم يقوم التلميذ الاخير فى القاطرة بالجرى حاملا الطوق ليبقف بداخلة فى بداية القاطرة ويكرر التلميذ الذى يليه حتى ينتهى القاطرة – القطار التى يصل المحطه اولا كون هوا لفائز – يكرر النشاط ولكن فى شكل متعرج	
	النشاط الثانى	**نط الحبل :** انتشار التلاميذ فى الملعب ومع كل تلميذ حبل - الوثب الحيل من الثبات بالقدمين معا (١-٤ عدات) ومرة اخرى على قدم واحده (١-٤ عدات) – الوثب بالحبل مع التقدم للامام بالجرى (١- ٤ عدات) الوثب بالحبل من الثبات مع الزميل	
	النشاط الثالث	**كرة السلة :** وقوف التلاميذ فى صفين مواجه ومتساوى العدد ومع التلميذ الاول كرة سلة - عند اشارة المعلم يقوم بتمرير الكرة للزميل المواجه فى الصف الاخر امام الصدر ليستلمها باليدين امام الصدر – يستمر تسليم وتسلم الكرة حتى ينتهى الصفين ويكرر النشاط السابق ولكن بقذف الكرة من فوق الراس	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	لعبة أحسن توازن المعلم
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	السادس	المحور	كيف يعمل العالم ؟
إسم الدرس	(التقييم) نحن الفائزون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقاليه وغير انتقاليه متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى
٢	يتعرف على بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركى
٣	يتبع قواعد الوقاية والامن والسلامه اثناء ممارسة النشاط الحركى - يتحرك بكفاءه وثقه عند اداء المهارات الحركية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق ملونه - صفارة - كرة سلة
	الاحماء	**احماء حر :** الجرى حول الملعب وعند سماع اشارة البدء يقوم كل تلميذ باللف دورة كامله حول نفسه ثم الاستمرا ر فى الجرى فى نفس الاتجاه - عند سماع الاشارة الثانية يقف التلاميذ لاداء ٤ تصقيفات ثم الجرى فى دوائر ويكرر الاداء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**اللعب بالطوق :** وقوف التلاميذ فى مجموعات متساوية العدد على شكل دائرة وامام كل تليذ طوق على الارض - عند سماع الاشارة يقوم كل تلميذ بالجرى حول الطوق وعند الاشارة الثانية يقفز داخل الطوق وعند الاشارة يثب لاعلى مع الدوران وعند الاشارة يقوم بالوثب بالقدمين معا خارج الطوق - يكرر النشاط بالحجل حول الطوق مره بالقدم اليمنى ومره باليسرى	
	النشاط الثانى	**انشطة متنوعة بكرة السلة :** وقوف التلاميذ فى صفوف مواجه وكل اثنين بينهم مسافة ٢متر ومعهم كره - تنطيط الكرة (١-٤ عدات) ثم يقوم بدحرجة الكرة باليدين على الارض للزميل المواجل لتكرار النشاط – رمى الكرة لاعلى ولقفها - رمى الكرة للزميل – تبادل رمى الكرة باليدين وبيد واحده من المشى والجرى	
	النشاط الثالث	**جمله حركية بمصاحبة الموسيقى :** من وضع الانتشار المشى على اطراف الاصابع للامام (١-٨) ويكرر للخلف - الجرى للامام (١-٨) الوقوف الوثب فتحا لاعلى (١-٤) - الدوران تجاه اليمين واليسار (١-٤) – وقوف الوثب بالقدمين اربع مرات فى المكان - (وقوف) ميل الجذع (١-٤) جهة اليمين ويكرر جهة اليسار	
الجزء الختامى (٢٠ق)		**تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .**	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	السابع	المحور	التواصل
إسم الدرس	هيا نعرف				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقاليه وغيرانتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى والفراغ العام فى اتجاهات مختلفة
٢	يؤدى انشطة فنية ايقاعية بسيطة - يشارك زملاءه فى الاداء الايقاعى
٣	يتعلم مفاهيم ومهارات المواد الدراسية الاخرى من خلال اللعب

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغيرالملابس - حصر الغياب	اطواق - عصى - كراسى
	الاحماء	**احماء حر بمصاحبة الموسيقى :** اداء النشيد الوطنى والتدريب على تحية العلم تقليد بعض التمرينات الايقاعية مطابق للنموذج يؤدى التلاميذ حركات بالجرى او الحجل او الوثب باتجاهات مختلفة داخل حدود الملعب من خلال تمرينات جماعية	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**تمرينات الكراسى الموسيقية :** وضع مجموعة من الكراسى بالوان جذابة على ان تكون المسافة بين كل الكراسى امنه لاداء التمرينات - تقسيم التلاميذ الى مجموعات متساوية او مجموعة واحده – جلوس التلاميذ على الكراسى - اداء التمرينات من خلال العد – عمل تمرينات ايقاعية بمصاحبة الموسيقى وتقليد المعلم حتى نهاية التمرين - يكرر الاداء لحفظ الحركات - تشجيع التلاميذ على العمل الجماعى	
	النشاط الثانى	**المرور عبر المربعات :** رسم مربعات على الارض - وقوف التلاميذ فى قاطرات خلف خط البداية - عند الاشارة يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بالجرى والوثب فتحا بالقدمين داخل المربعات المرسومه على الارض - ثم يقف خلف خط النهاية ويكرر التلميذ الذى يليه حتى ينتهى جميع التلاميذ من اداء النشاط .	
	النشاط الثالث	**العصا الثابته :** تقسيم التلاميذ الى فريقين كل فريق يقف فى شكل دائرة ومع كل طالب عصا - عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بتسليم العصا للزميل المجاور مع اتباع تعليمات المعلم وتنفيذ التمرين خلال الاتجاه المطلوب من المعلم - ممارسة النشاط بدقة وتركيز - الفريق الفائز صاحب الاداء الجماعى المتماثل المنظم	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الثامن	المحور	التواصل
إسم الدرس	كلنا واحد				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يقدر اوجه التشابة والاختلاف بينه وبين اقرانه
٢	يتبع قواعد الامن والسلامه اثناء النشاط الحركى
٣	ينصت للاخرين باهتمام لبناء علاقات صحيحة معهم - يتعاون مع زملائه فى اداء انشطة ومهارات حركية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - كرات مختلفه الالوان - عصا - اشرطه مشمع بلاستيكية - مكعبات وحواجز قليلة الارتفاع - اقماع
	الأحماء	**احماء حر :** الجرى حول الملعب - رفع الركبتين مع الجرى ثنى الذراعين امام الصدر وفردها وقوف ميل الجذع يمينا ويسارا وقوف ثبات الوسط ثنى الجذع اماما اسفل	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**انقل الكرات** وقوف التلاميذ فى قاطرتين خلف خط البداية وامامهم ٣ اطواق فى الطوق الاول مجموعة من الكرات – عند سماع الاشارة يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بقل الكرات من الطوق الاول الى الطوق الثانى ومن الثانى للثالث والجلوس خلف خط النهاية ليقوم التلميذ الذى يليه بعمل نفس الاداء . القاطرة الفائزة التى تنتهى اولا	
	النشاط الثانى	**عكس المرايا :** وقوف الطلاب فى الملعب قاطرات متساوية وامامهم عدد من الحواجز قليلة الارتفاع - وقوف المعلم فى الجهة المقابلة للتلاميذ – عند الاشارة يقوم التلاميذ بالجرى الحر والوثب من بين الحواجز فى عكس اداء اتجاه المعلم - القاطرة الفائزة التى تنهى عملها أولا	
	النشاط الثالث	**السجادة الدائرية :** قم باعداد مشمع دائرى الشكل - وقوف التلاميذ فى مجموعات على تكون كل مجموعة اربعة تلاميذ على الاكثر –الوقوف داخل المشمع الدائرى الخاص بيهم - عند الصافرة يقوم التلاميذ بعمل حركات دائرية للوصول الى اخر الملعب - يكرر الاداء لجميع التلاميذ والتاكد من ادائهم بشكل صحيح - عمل سباق بين المجموعات - مراعاة عوامل الامن والسلامه اثناء النشاط الرياضى	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	التاسع	المحور	التواصل
إسم الدرس	نحن ابطال				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية تربط بين العين واليد والقدم من خلال انشطة حركية مختلفة
٢	يتبع قواعد الوقاية والامن والسلامه اثناء ممارسة النشاط الحركى
٣	يظهر تقبلا لذاته وللاخرين من حوله - يتعامل مع الزميل والادوات بحرية وكفاءه

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - كرات مختلفة الالوان - عصا - اشرطه - اقماع - سلال - مناديل
	الاحماء	**احماء حر** الجرى حول الملعب وعند سماع اشارة البدء يقوم التلميذ باللف دورة كامله حول نفسه ثم الاستمرا ر فى الجرى فى نفس الاتجاه - اداء حركات فى جميع الاتجاهات للامام والخلف ولليسار واليمين سواء كان بالجرى او الوثب او الحجل	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**تطابق الاطواق :** نشر مجموعة من الاطواق الملونه على الارض مع وضع سلال فى اركان الملعب لتجميع الاطواق .وقوف التلاميذ بشكل ثنائى - عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بتجميع مجموعة من الاطواق نفس اللون وتجميع خمسة اطواق متطابقة الالوان والمقاسات ووضعها فى السلال فور اكتمال العدد - يكرر الاداء بعمل مسابقة بين التلاميذ - الفائز من يقوم بتجميع الاطواق الخمسة اولا	
	النشاط الثانى	**عد واحسب :** وقوف التلاميذ فى شكل قاطرتين متواجهتين - اول تلميذ من قاطرة متشابك الايدى - يقوم التلميذ الاول بالقاطرتين بالتصفيق على راحة التلميذ الاخر ويقوم بعمل اشارة ليقلقده زميله وان اخطأ يعود فى الخلف ويكمل نفس التلميذ مع باقى التلاميذ حتى يمتكن احدهم من تقليده ليعود هو فى كل القطار ويستكمل اللعبة حتى ينتهى جميع التلاميذ من الاشتراك فى اللعبة - عمل مسابقة بين القاطرتين وبث روح المرح والتعاون وتقبل الهزيمة بين الطلاب	
	النشاط الثالث	**أسعف زميلى :** تقسيم التلاميذ الى مجموعات كل مجموعة خمسة افراد - وقوف انتشار فى الملعب ومع كل فريق منديل ورقم لكل فرد فى المجموعة - ينادى المعلم على اى رقم ليقوم صاحب الرقم بالنوم على الارض ليقوم زملائه فى الفريق بحمله الى اخر الملعب - يرجى التنبية على افراد الفريق حمل الزميل بحذر وحرص لاداء الاسعافات الاولية – تشجيع الفريق الذى يقوم باداء النشاط بطريقة صحيحة	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	العاشر	المحور	التواصل
إسم الدرس	نحن محترفون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقالية متنوعة فى الفراغ الشخصى و العام
٢	يؤدى أنشطة حركية تعتمد على الرمى واللقف بادوات وبدون ادوات
٣	يتعرف على بعض مفاهيم ومهارات المواد الدراسية الاخرى من خلال اللعب

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغيرالملابس - حصر الغياب	اطواق - كرات مختلفة الالوان - عصا - اشرطه - اقماع - اكياس فول او رمل
	الاحماء	**لعبة الرذاذ والمطر :** ينتشر لتلاميذ فى الملعب وينادى المعلم (رذاذ) فيثب كل تلميذ فى المكان ثم فجأه ينادى المعلم (مطر) فيغيرالتلاميذ من الوثب الى الجرى السريع فى المكان مع التصفيق على الفخذين مقلدين صوت المطر	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الارنب النشطية :** وقوف التلاميذ فى قاطرتين والذراعين اماما خلف خط البداية – عند اشارة المعلم يقوم التلامذ بالوثب والوصول بكامل القاطرة حتى نهاية الملعب – القاطرة الفائزة التى تصل لنهاية الملعب اولا وباداء صحيح .	
	النشاط الثانى	**الهدف :** وقوف التلاميذ فى قاطرتين متساوى العدد - مع كل تلميذ طوق وامام كل قاطرة قمعا على بعد ١٠ متر – عند اشارة المعلم يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بالتصويب على القمع ويليه باقى التلاميذ فى القاطرة – الفريق الفائز الذى يحصل على اكبرعدد من التصويبات بشكل صحيح	
	النشاط الثالث	**تكوين المجموعات :** انتشار التلاميذ فى الملعب - يقوم المعلم باعطاء الاشارة مع رفع يده لعمل رقم ليقوم التلاميذ بتكوين مجموعات لهذا الرقم - عند الاشارة الثانية عليهم الانتشار مرة اخرة وتكرر النشاط باعداد اخرى - يجب بث روح التعاون بين التلاميذ وتشجعهم على الاداء الصحيح	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الحادى عشر	المحور	التواصل
إسم الدرس	نحن متميزون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى والفراغ العام فى اتجاهات مختلفة
٢	يظهر قدرته على تحمل المسؤلية وقيادته لفريق العمل
٣	يظهر تقبلا لذاته وللاخرين من حوله – يتعامل مع الزميل والادوات بحرية وكفاءه

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	اطواق - كرات مختلف الالوان - عصى - اشرطه - مكعبات - اقماع - اكياس حبوب او رمل
	الاحماء	**احماء حر :** تجهيز الملاعب بالادوات اللازمة للحصه مشاركة التلاميذ فى اداء الاحماء ممارسة التدريبات الرياضية وترديد الارقام مع كل حركه اداء بعض التمرينات الحركية لاحماء العضلات ومفاصل الجسم	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**امطار وأشجار :** تقسيم التلاميذ الى مجموعات – جلوس كل تلميذين مواجهه بعضهم البعض – عمل تمرينات لشكل الارقام بالايدى والارجل التى يطلبها منهم المعلم – يكرر الاداءه مع تعديل الاوضاع وتشجيع التلاميذ على الاداء الصحيح	
	النشاط الثانى	**المرور عبر الاطواق :** وقوف التلاميذ صفا واحد – عند الاشارة يقوم التلميذ الاول بالجرى والمرور من داخل الطوق ثم الجرى الى اخر الملعب والجلوس خلف خط النهاية - يكرر الاداء لجميع التلاميذ حتى ينتهى التلاميذ من اداء النشاط	
	النشاط الثالث	**السلم والثعبان :** وضع مجموعة من المكعبات وعوارض التوازن وفى نهاية خط سير المكعبات قمعين احدهما بلون الكيس والاخر مختلف – وقوف التلاميذ فى قاطرة ومع كل منهم ٢ كيس حبوب ذات لونين مختلفين ووضع الثالث على الراس – عند الاشارة يقوم التلميذ الاول بالمشى على المكعبات وعوارض التوازن لوضع الكيس الذى على الراس فى السلة - ويكرر الاداء لباقى التلاميذ مع مراعاة عوامل الامن والسلامه	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الثانى عشر	المحور	التواصل
إسم الدرس	التقييم : نحن فائزون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	قياس مدى تحقيق التلاميذ لنواتج تعلم الدروس السابقة المتعلقة بالمحور
٢	يتبع قواعد الوقاية والامن والسلامه اثناء ممارسة النشاط الحركى
٣	يظهر تقبلا لذاته وللاخرين من حوله - يتعامل مع الزميل والادوات بحرية وكفاءه

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - كرات مختلف الالوان - عصى - أشرطه - مكعبات
	الاحماء	**احماء حر :** المشى حول الملعب الجرى الخفيف حول الملعب الوثب والحجل بالقدمين وبقدم واحده الجرى مع دوران الذراعين للامام والخلف والجرى مع رفع الركبتين عاليا	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**المغامرة :** وقوف التلاميذ فى مجموعات صغيرة عند خط البدء - توزيع عدد من الاحرف والاعداد فى منتصف الملعب وعدد من الاطواق بشكل راسى على الارض لمرور التلاميذ عليها – عند الاشارة يقوم التلاميذ بالمشى-والوثب والحجل داخل الاطواق للوصول الى منتصف الملعب يقوم التلاميذ بعمل عمليه حسابية تطلبها منهم والرجوع بسرعة	
	النشاط الثانى	**توصيل الادوات بالتوازن :** وقوف التلاميذ فى قاطرات على خط البداية وعند خط النهاية ضع سلال فارغه امام كل قاطرة – وزع امام كل قاطرة مجموعة من الاقماع والاطواق وفى نهاية الاطواق مجموعة من الكرات الملونه والاكياس الرملية على الارض فى وضع انتشار – عند اشارة البدء الجرى الزجزاجى بين الاقماع والحجل للوصول الى الطواق والوثب بينهم ثم المشى السريع للوصول لمنطقه الكرات وجمعها ووضعها فى السله التى امام القاطره يكرر الاداء لباقى التلاميذ بالقاطرات والقاطرة الفائز هى التى تنهى عملها اولا	
	النشاط الثالث	**سباق الابطال :** وقوف التلاميذ فى اربع قاطرات امام كل قاطرة عقل حائط وتنفيذ العمليات الحسابيه والنواتج عبر العد على عقل الحائط والصعود اليها بعد الناتج – يكرر التمرين بعمليات حسايبية نواتجها من اربعة اعداد - مراعاة عوامل الامن والسلامه عند اداء النشاط	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير

الصــف الثالــث الإبتــدائى

الفصل الدراسى الثانى

توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الثالث الابتدائى

للعام الدراسى ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

الشهر	اسم المحور	الاسبوع	المحتوى	النشاط
فبراير ٢٠٢٢	كيف يعمل العالم	الاول	الدرس الاول : الظواهر الكونية	النشاط التمهيدى : لعبة الارقام النشاط الاول : المشى والوثب والاتزان النشاط الثانى : الصيف والشتاء النشاط الثالث : لعبة ليل نهار النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثانى	الدرس الثانى : اكتشف مهاراتى	النشاط التمهيدى : لعبة المطاردة النشاط الاول :اللياقة البدنية النشاط الثانى : الكرة الدورة النشاط الثالث : فكر وحقق هدفا النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثالث	الدرس الثالث : كنز المعرفة	النشاط التمهيدى : لعبة النجوم تتلألأ النشاط الاول : الوثب بمسافات محدده النشاط الثانى : رشاقة الحركة النشاط الثالث : التحكم بالكرة النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الرابع	الدرس الرابع : البيئة التى اعيش فيها	النشاط التمهيدى : تحرك فى مكانك النشاط الاول : حركات شعبية من البيئة النشاط الثانى : العب وتعلم واكتشف قدراتك الحركية النشاط الثالث : القوام الرشيق النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
مارس ٢٠٢٢		الخامس	الدرس الخامس : نحن معا اقوياء	النشاط التمهيدى : الاقام لغة الحساب النشاط الاول : الطوق الطائر النشاط الثانى : رشاقة تمارين الحبل النشاط الثالث : نحن معا اقوياء النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		السادس	الدرس السادس : الفائزون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : اللعب بالطوق النشاط الثانى : احب اللعب مع زميلى النشاط الثالث : جملة حركية بمصاحبة الموسيقى النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء

توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الثالث الابتدائى

للعام الدراسى ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

الشهر	اسم المحور	الاسبوع	المحتوى	النشاط
مارس ٢٠٢٢	التواصل	السابع	الدرس الاول : هيا نلعب	النشاط التمهيدى :احماء حر النشاط الاول : انشطة فنية متعددة النشاط الثانى : ركل الكرة النشاط الثالث : الموانع النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثامن	الدرس الثانى : هنا وهناك	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : فكر والعب النشاط الثانى : الاشكال المتماثلة النشاط الثالث : سجادة القدمين النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
ابريل ٢٠٢٢		التاسع	الدرس الثالث : صحتى غايتى	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : الحارس ومخازن الذخيرة النشاط الثانى : انا دب - انا ثعبان (حيوانات الغابة) النشاط الثالث : هنتعلم يوجا النشاط الختامى :تمرينات تهدئة و استرخاء
		العاشر	الدرس الرابع : نحن المحترفون	النشاط التمهيدى : لعبة الرذاذ والمطر النشاط الاول : هات وخد النشاط الثانى : الدائرة والكرة النشاط الثالث : العب واجرى النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		الحادى عشر	الدرس الخامس : نحن الماهرون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : احاد عشرات مئات النشاط الثانى : اجرى بسرعة النشاط الثالث : كرتى هنا وهناك النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثانى عشر	الدرس السادس : نحن الفائزون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : اعرض مهاراتك النشاط الثانى : مهارات التناول النشاط الثالث : سباق الابطال النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الاول	المحور	كيف يعمل العالم
إسم الدرس	الظواهر الكونية				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى
٢	يؤدى حركات ايقاعية حرة بمصاحبة الموسيقى
٣	يكتسب اللياقة البدنية التى تمكنه من ممارسة النشاط الحركى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغيرالملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	**لعبة الارقام :** من الانتشار الحر يجرى التلاميذ وعند سماع الصافرة يكون التلاميذ دوائر طبقا للاقام التى يحددها المعلم	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**المشى – الوثب – الاتزان** المشى فى اتجاهات مختلفة مع رفع العقبين المشى مع خفض الجسم تدريجيا وبميل الجذع اماما اسفل والعوده تدريجيا المشى اماما فى ٤ عدات والذراعين عاليا – الثبات فى المكان ثم الوثب عاليا ٤ عدات ويكرر للخلف الوقوف على امشاط القدمين واليدان عاليا لمدة ٨ ثوان	اطواق
	النشاط الثانى	**الصيف والشتاء :** بمصاحبة الموسيقى اداء حركات التموجات بالذراعين (تقليد موج البحر) التموج اماما – التموج جانبا من الوقوف فى ٨ عدات اداء المشى مع التصفيق امام الجسم ثم عاليا ثم للجانب اليمين وللجانب اليسار رسم مربعات على الارض امام التلاميذ اداء التمرين السابق من الجرى حول المربعات اداء دورانات بالذراعين معا من الوقوف ثم من المشى فى اتجاهات مختلفة	
	النشاط الثالث	**لعبة ليل ونهار :** تجهيز مجموعة من الاطواق بعدد التلاميذ الوقوف فى قاطرات متساوية العدد مع كل تلميذ طوق ومراعاة المسافات البينية المناسبة لاداء التمرين - يقوم التلاميذ بدوران الطوق حول جسمه عدة مرات دون سقوطه على الارض – عند سماع كلمة (ليل) يقوم بدوران الطوق ناحية اليمين وعند سماع كلمة (نهار) يقوم بدوران الطوق ناحية اليسار عندسماع كلمة (ليل) يقوم بلبس الطوق وعند سماع كلمة (نهار) يقوم بخلع الطوق ويكرر التمرين	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الثانى	المحور	كيف يعمل العالم
إسم الدرس	اكتشف مهاراتى				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يمارس بعض مهارات الالعاب التمهيدية الخاصة بالالعاب الجماعية والفردية
٢	يظهر طلاقة الحركية اثناء الاداء الحركى - يشارك زملاءه فى الاداء الايقاعى بادوات وبدون ادوات
٣	يظهر قدراته على تحمل المسئولية وقيادته لفريق العمل - يقترح الحلول المناسبة للمشكلات الحركية التى تواجهه

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	كرات مطاطية - اكياس حبوب - كرات سلة - سلال - كرات بلاستيك
	الإحماء	**لعبة المطاردة :** (تجهيز مجموعة من الكرات المطاطية الصغيرة او البلاستيك او اكياس الحبوب) انتشار التلاميذ فى الملعب - كل ثلاثة تلاميذ يقومون بمطاردة كل زميل بيده كرة - عند اشارة البدء يطارد حاملى الكرات بقية التلاميذ برمى الكرات لتصيب عددا من التلاميذ والفائز من يتبقى لنهاية النشاط ويكرر النشاط مع تبادل الادوار	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**اللياقة البدنية :** الوقوف امام حائط انبطاح مائل فى (١-٨ عدات) –الوقوف فى صفوف خلف خط البداية واداء قفزة الارنب والذى يصل اولا الى خط النهاية يكون الفائز جلوس تربيع فى العدة (١-٤) الوقوف مع الوثب ف العده (٥–٨) الجلوس الطويل فى قاطرات متساوية العدد ومع اول تلميذ فى كل قاطرة كره وعند الاشارة يقوم * ينتهى السباق بوصول الكرة الى اخر تلميذ	
	النشاط الثانى	**الكرة الدوارة :** (قم بتجهيز ثلاث كرات اوكثر) وقوف التلاميذ فى ثلاث دوائر متساوية العدد ولكل دائرة قائد ومعه كره - عند اشارة البدء يقوم القائد فى كرة دائرة بتمرير الكرة للتميذ المقابل بالدائرة عند طريق اخذ خطوه للامام مع فرد الذراعين عند رمى الكرة للزميل امام الصدر وعندما يتسلمها الزميل المواجه باليدين يقوم ويقوم بتمرير الكرة للزميل المرسل ثم يجلس فى وضع القرفصاء - الفائز من تصل الكرة فى دائرته الى نقطة البداية	
	النشاط الثالث	**فكر وحقق هدفا :** (جهز محموعة من الكرات والصناديق او السلال البلاستيكية وقوف التلاميذ فى اربعة قاطرات متساوية العدد - الوقوف خلف خط البداية وعلى بعد ٤ م ضع الصناديق - يمسك التلميذ الاول من كل قاطرة كرة - عند الاشارة يحاول التميذ الاول من كل قاطرة رمى الكرة داخل الصندوق – تحسب عدد المحاولات الصحيحة ويكرر التمرين لباق التلاميذ	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الثالث	المحور	كيف يعمل العالم
إسم الدرس	كنز المعرفة				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يمارس بعض مهارات الالعاب التمهيدية الخاصة بالالعاب الجماعية
٢	يتحرك بامان وفاعلية وكفاءه وثقة عند اداء المهارات الحركية
٣	يتعامل مع الزميل والادوات بحرية وكفاءه - يبحث عن مصادر مختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اقماع - كرات سلة - قطع مطاطية - اشكال كروتون
	الأحماء	**لعبة النجوم تتلالأ :** تجهيز مجموعة من اشكال النجوم (الورق او الكرتون او البلاستيك) وقوف التلاميذ فى قاطرات متساوية العدد على ان تحدد كل قاطرة بصف من الاقماع - كل اول تلميذ من كل قاطرة معه نجمه – عند سماع اشارة البدء يجرى القائد حول القاطرة من اليمين ويردد الجميع النجمه تتلالأ فى السماء ليلا ثم يسلم النجمه الى رقم (٢) الذى يكرر نفس الاداء - القاطرة التى تنتهى أولا هى الفائزة	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الوثب بمسافات محدده :** تقسيم التلاميذ الى صفوف متساوية العدد الوقوف خلف خط بداية الملعب - حدد خطوط عريضه بالوان مختلفة زاهية على ابعاد مختلفة - عند سماع اشارة البدء ينطلق التلميذ الاول من كل قاطرة بالجرى السريع للوثب بالقدمين معا على خط (٢م) ويعود لقاطرته بالمشى البطئ - ينطلق الزميل التالى الى نفس المسافة وهكذا حتى ينتهى جميع الصفوف - يكرر نفس التمرين مع الوثب بقدم الارتقاء على خط (٤م) والعودة بالمشى. السريع – تشجيع التلاميذ على الداء السريعوالمتوازن والتركيزاثناء ممارسة النشاط	
	النشاط الثانى	**رشاقة الحركة :** يقوم التلميذ بالمشى.الحر مع تغيير السرعة مع التصفيق باليدين وتكرار اداء الجرى والحجل والوثب - اداء المشى.فى تشكيلات مختلفة (حر - صفوف - مربعات - دوائر) وتكرار الجرى والوثب والحجل - اداء حركات التموج والمرجحة للذراعين من الثبات والمشى.فى اتجاهات مختلفة مع التحرك فى تشكيلات مختلفة - (وقوف - فتحا) ثنى الجذع على الجانبين والذراعين عاليا	
	النشاط الثالث	**التحكم بالكرة :** تجهيز عدد مناسب من الكرات واستمع الى المعلومات الرياضية التى بحث عنها التلاميذ وقوف التلاميذ فى تشكيل اربعة صفوف مواجه ومتساوى العدد - مع التلميذ الاول فى الصفوف الاول والثالث كرة وعند الاشارة يقوم بدوران الكرة حول القدم اليمنى ثم دحرجة الكرة الى الزميل المواجهه ليكرر نفس الاداء - يكرر نفس التمرين برمى الكرة من فوق الراس - يجيب انتباه التلاميذ الى اهمية السرعة والدقة والاتزان والانسيابية فى التعامل مع الزميل واتباع التعليمات وقواعد الامن والسلامة	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الرابع	المحور	كيف يعمل العالم
إسم الدرس	البيئة التى أعيش فيها				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى تمرينات فنية ايقاعية بسيطة مرتبطة بالبيئة – يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغيرالانتقالية خلال النشاط
٢	يمارس عادات قوامية وصحية سليمة تقيه من تشوهات القوام
٣	يتبع قواعد الوقاية والامن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الحركى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغيرالملابس - حصر الغياب	
	الإحماء	**تحرك فى مكانك :** انتشار التلاميذ فى الملعب عند سماع اشارة البدء الاولى يثب كل تلميذ فى مكانه عند سماع اشارة البدء الثانية يغير التلاميذ الوثب الى الجرى السريع فى المكان مع التصفيق مره امام الصدر واخرى فوق الراس	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**حركات شعبية من البيئة :** قم بتصميم مجموعة من التمرينات الفنية الايقاعية الشعبية المناسبة للبيئة التى يتواجد بها تلاميذك – استخدام بعض الادوات البسيطة والملابس المناسبة من البيئة - يقوم التلاميذ باداء تلك الحركات فى تشكيلات متنوعة (دوائر – صفوف متداخلة - انتشار - مربعات) بسرعات مختلفة مع اداء بعض الايقاعات تشجيع التلاميذ على الاداء الجيد باتباع التعليمات الخاصة بالنشاط الحركى	اطواق مرقمة
	النشاط الثانى	**العب وتعلم واكتشف قدراتك الحركية :** جهز عدد مناسب من الاطواق المرقمة وقوف التلاميذ فى تشكيل صفوف مواجه كل اثنين بينهم ٣م وكل تلميذ معه طوق مرقم - مرجحة الطوق بجانب الجسم تجاه اليمين (١ – ٤ عدات) ثم تبادل دحرجة الطوق للزميل المواجة (٤ - ٨ عدات) ويكرر التمرين تجاه الجانب الايسر - اداء الزحلقة الجانبية تجاه اليمين والطوق امام الجسم ويكرر التمرين تجاه اليسار - الانتشار والجرى بالطوق ثم الوقوف لتكوين عدد مكون من ثلاث ارقام - الفريق الفائز من يستطيع تكوين رقم صحيح اولا	
	النشاط الثالث	**القوام الرشيق :** الانتشار فى الملعب - الجلوس الطويل ثنى الجذع امام واخرى مع تباعد القدمين لاقصى مدى - الوثب فى المكان مع الدوران اتجاه اليمين واخرى تجاه اليسار - المشى بخطوه طعن فى اتجاهات مختلفة - الوقوف واداء وثبة النجمه - شجع الاداء الجيد واختر المتميزين كنموذج للاداء الصحيح	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الخامس	المحور	كيف يعمل العالم
إسم الدرس	نحن معا اقوياء				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يطبق بعض القواعد الخاص بالنشاط الحركى
٢	يشارك زملاءه من ذوى الاعاقة فى ممارسة أنشطة حركية متنوعة
٣	يذكر بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة - يختار الحل المناسب للمشكله الى تواجهه اثناء النشاط

<table>
<tr><th colspan="2">اجزاء الدرس</th><th>إجراءات التنفيذ</th><th>الأدوات</th></tr>
<tr><td rowspan="2">الجزء التمهيدى (٢٠ ق)</td><td>اداري</td><td>النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب</td><td rowspan="5">كرات مرقمة
-
اطواق مرقمة
-
اطواق ملونه
-
حبال وثب
-
كرات سلة</td></tr>
<tr><td>الاحماء</td><td>الارقام لغة الحساب :
قم بتجهيز كروت عليها مجموعة متكررة من الارقام
وزع الارقام على التلاميذ ثم الجرى فى دوائر وعند سماع الاشارة يقف التلاميذ واطلب منهم تكوين ارقام مكونة من رقمين وثلاثة واربعة ارقام تشجيع التلاميذ مع تكرار النشاط عدة مرات بارقام جديده</td></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء الرئيسي (٥٠ ق)</td><td>النشاط الاول</td><td>الطوق الطائر : (قم بتجهيز مجموعة من الاطواق الملونه)
وقوف التلاميذ فى صفوف متقابلة ومتساوية العدد - مع كل تلميذ طوق – مسك الطوق باليدين ولبس الطوق وخلعه - اداء الجرى العالى فى المكان ممسكا الطوق باليدين عاليا اعلى الراس .
رمى الطوق لاعلى والتقاطه باليد ويكرر - رمى الطوق لاعلى مع اداء وثبة النجمة - الدوران مع ميل الجذع جانبا</td></tr>
<tr><td>النشاط الثانى</td><td>رشاقة تمارين الحبل : قم بتجهيز مجموعة من الحبال
مع كل تلميذ حبل - مع مصاحبة الموسيقة الوقوف فى صفوف متساوية العدد خلف خط البداية وعند سماع الاشارة البدء اداء الوثب والحجل والجرى بالحبل الى خط النهاية والوقوف خلف خط النهاية ويكرر باقى الصفوف - الانتشار فى الملعب الوثب فى الماكن على القدمين وعلى قدم واحده - رمى الحبل لاعلى مع اداء دوران كامل بالجسم والتقاط الحبل بيد واحده - اتباع التعليمات حفاظا على سلامه نفسه وزملائه</td></tr>
<tr><td>النشاط الثالث</td><td>نحن معا اقوياء :
من تشكيل الانتشار وقوف كل تلميذين متواجهين بينها خط مع فرد الذراعين اماما مع مسك رسغ اليدين معا ويحاول كل منها شد الاخر اماما حتى يتخطى الخط الذى امامه – وقوف التلاميذ فى قاطرات متتابعة ومتساوية العدد ومع التلميذ الاول كرة - عند سماع الاشارة تنقل الكرة من على جانب الجسم بشكل تتابعى من اول تلميذ لاخر تلميذ فى القطار - الفريق الفائز الذى ينتهى اولا</td></tr>
<tr><td colspan="2">الجزء الختامى (٢٠ق)</td><td colspan="2">تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .</td></tr>
</table>

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	NUMBERS 1 2 3
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	بالعربي
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	السادس	المحور	كيف يعمل العالم
إسم الدرس	نحن الفائزون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى
٢	يؤدى تمرينات فنية ايقاعية متنوعة
٣	يطبق القوانين وقواعد الامن والسلامه

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	**احماء حر :** الجرى بطول الملعب وعند سماع الاشارة يقوم التلاميذ بعمل لفة كاملة حول الجسم ثم الاستمرار فى الجرى فى نفس الاتجاه عند سماع الاشارة الثانية يقف التلاميذ لاداء ٤ تصفيقات ثم الجرى فى دوائر ويكرر الاداء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**اللعب بالطوق :** وقوف التلاميذ فى مجموعات متساوية على شكل دائرة وكل تلميذ امامه طوق على الارض ٠ عند سماع اشارة البدء يقوم كل تلميذ بالتقاط الطوق ورمية لاعلى والتقاطه باليد ويكرر فى الاتجاهات مختلفة – يقوم كل تلميذ بالجرى والطوق اعلى الراس بين الاشكال المرسومه على الارض - رمى الطوق لاعلى مع اداء وثبة النجمه - دحرجة الطوق للامام والتقاطه لاداء الحجل فى اتجاهات مختلفة - تشجيع التلاميذ المتميزين	اطواق - كرات سلة
	النشاط الثانى	**احب اللعب مع زميلى :** تجهيزعدد مناسب من الكرات الوقوف فى صفوف مواجهه بحيث يكون كل اثنين بينهم مسافة ٤ م ومعهما الكرة - رمى الكرة من فوق الراس بالتبادل للزميل المواجه ويكرر التمرين - رمى الكرة لاعلى ولقفها فى اتجاهات مختلفة – تبادل رمى الكرة باليدين وبيد واحده من المشى والجرى	
	النشاط الثالث	**جمله حركية بمصاحبة الموسيقى :** من وضع الانتشار المشى على اطراف الاصابع للامام (١-٨ عدات) ويكرر - الجرى للامام (١-٨ عدات) الوقوف الوثب فتحا لاعلى (١-٤) - الدوران تجاه اليمين واليسار (١-٤ عدات) الوقوف ثم اداء وثبة النجمة مرتان - الوقوف ميل الجذع (١- ٤ عدات) جهة اليمين ويكرر جه اليسار - الوقوف – ثنى الركبتين - مرجحة الذراعين فى اتجاهات مختلفة (١-٨ عدات)	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	السابع	المحور	التواصل
إسم الدرس	هيا نلعب				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى
٢	يمارس بعض مهارات الالعاب التمهيدية الخاصة بالالعاب الجماعية
٣	يطبق بعض القواعد الخاصة بالنشاط الحركى والرياضى - يشارك زملاءه فى الاداء الايقاعى بادوات وبدون اداوت

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغيرالملابس - حصر الغياب	اطواق - عصا - كراسى
	الاحماء	**احماء حر :** الجرى فى المكان ثم الانتقال للجرى للامام بخطوات متتاليه وعالية وضيقة - الوثب للامام مع فتح القدمين واليدين للامام ويكرر التمرين فى اتجاهات مختلفة - اداء تمرينات فنيه ايقاعية من ابتكارهم وبشكل حر بمصاحبة الموسيقى	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**انشطة فنية متعدده :** الوقوف انتشار فى الملعب - اداء بعض التمرينات الايقاعية من خلال العد ثم اداء التمرينات الايقاعية بزمن - وقوف المشى اماما مع تحريك الذراعين فى اتجاهات مختلفة على العدات (١ - ٤) وقوف ثنى الجذع اماما اسفل مع تحريك اليدين امام الوجه والراس على عدات (١-٤) وقوف ثنى الذراعين ثم مدهما عاليا بالتبادل على العدات (١ - ٤) – وقوف المشى فى المكان ٤ مرات ثم التصفيق ٤ مرات	
	النشاط الثانى	**ركل الكرة :** قسم التلاميذ الى فريقين متساويين – رسم دائرتين وداخل كل دائرة ١٠ زجاجات خشبية - وقوف كل فريق على حدود دائرة – يقوم التلميذ الاول بركل الكرة على الزجاجات الخشبية ثم يقوم التلميذ الذى يليه بجلب الكرة وتكرار نفس الاداء والفريق الفائز الذى يستطيع اسقاط جميع الزجاجات الخشبية اولا	
	النشاط الثالث	**الموانع :** قم بتجهيز الملعب وقوف التلاميذ فى شكل قاطرتين خلف خط البداية وامام كل قاطرة ثلاث اقماع بينهما مسافة مناسبة ثم وضع حاجزين متوازيين بينهما مسافة ١م على ارتفاع نصف مترثم حاجز على بعد ٣م عند الاشارة يجرى التلميذ الاول من كل قاطرة زجزاج بين الاقماع ثم الوثب بالقدمين داخل الاطواق يلية الجرى والوثب من فوق الحواجز ثم الجرى حتى الحاجز الاخيرويكرر النشاط حتى ينتهى جميع التلاميذ	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الثامن	المحور	التواصل
إسم الدرس	هنا وهناك				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يكتشف قدراته الحركية الانتقاليه وغير الانتقاليه خلال اداء النشاط الحركى
٢	يؤدى انشطة حركية تعتمد عى الرمى واللقف بادوات - يتبع قواعد الوقاية والامن والسلامه اثناء ممارسة النشاط
٣	يشارك زملائه من ذوى الاعاقة فى ممارسة انشطة حركية متنوعه بادوات وبدون اداوت

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اقماع – اطواق – كرات – عصا – مكعبات
	الاحماء	**احماء حر : الجرى عكس الاشارة** ينتشر التلاميذ في انتشار حر داخل الملعب ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب ويقوم التلاميذ بالجري عكس هذا الاتجاه. ويستبعد التلميذ المخطئ	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**فكر والعب :** تجهيزستة اشكال هندسية متشابهه بالوان جذابة (مربع – مثلث - دائرة) وقوف التلاميذ فى ثلاث قاطرات عند بداية خط الملعب وامام كل منهم شكل هندسى مختلف – يقوم التلميذ الاول عند اشارة المعلم بالحجل بقدم واحده على الاشكال التى امامه ثم يقوم بالتبديل للوثب داخل الاشكال فى الرجوع ويقوم بالجلوس فى نهاية القاطرة ثم يلية التلميذ الثانى وهكذا حتى تنتهى القاطرات من النشاط والفريق الفائز من ينتهى اولا	
	النشاط الثانى	**الاشكال المتماثلة :** تجهيز الملعب بتوزيع مجموعة من الاشكال المتنوعة على ارض الملعب وقوف التلاميذ فى ٤ قاطرات على خط بداية الملعب ومع كل منهما شكل واحد فقط من نفس الادوات الموزعة على ارض الملعب – يقوم تلاميذ الصف الاول بالقاطرات بالجرى نحو الشكل الذى يماثل الشكل الذى معه ثم يقف بداخله ليؤدى الوثب باحدى القدمين مع تبادل القدم الاخرى وبعدها يقوم بوضع الاداه الذى معه داخل الشكل على الارض والعوده ليلية التلميذ الثانى وهكذا حتى ينتهى جميع التلاميذ من اداء النشاط	
	النشاط الثالث	**سجادة القدمين :** وقوف التلاميذ فى قاطرتين امام كلا منهم سجادة مطبوع عليها اثار القدمين فى اتجاهات مختلفة وعلى صف واحد – عند الاشارة يقوم التلميذ الاول فى كل قاطرة بالقفز بالقدمين فى نفس اتجاه القدمين المرسومه ويكرر الاداء حتى اخر السجادة - يجلس التلميذ عند الانتهاء خلف خط النهاية ويكرر باقى التلاميذ نفس الاداء	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	مثلث مستطيل
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		
تقيم الدرس		يقترب من التوقعات | يلبى التوقعات | يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	التاسع	المحور	التواصل
إسم الدرس	صحتى غايتى				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يكتب اللياقة البدنية التى تمكنه من ممارسة النشاط الحركى
٢	يكتسب بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة
٣	يتبع قواعد الوقاية والمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الحركى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - سلال - كرات مختلف الالوان - عصا - اشرطه - مكعبات - اقماع
	الأحماء	**احماء حر :** المشى حول الملعب عدة مرات - ثم الجرى حول الملعب - دوران الذراعين للامام ٤ عدات ثم للخلف ٤ عدات - الجرى مع رفع الركبتين عاليا ٤ عدات - الجرى للداخل مع رفع الذراعين جانبا فى ٤ عدات ثم الجرى للخارج ٤ عدات	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**الحارس ومخازن الذخيرة :** تقسيم التلاميذ الى فريقين متساويين فى العدد - يقف كل فريق فى دائرة – وسط كل دائرة اشياء تمثل الذخيرة مثل (كرات ، عصا ، قبعة) يقف عليها تلميذ من الفريق الاخر ويعرف بالحارس – عند الاشارة يقوم التلاميذ بمحاولة اخذ الذخيروعلى الحارس حماية الذخير والتلميذ الذى يمسكه الحارس يخرج من اللعب والفريق الفائز الذى يحصل على اكبرعدد من الذخيرة	
	النشاط الثانى	**انا دب - أنا ثعبان :** جلوس التلاميذ انتشار فى الملعب – شرح مبسط للاداء مهارتى الزحف والدحرجة الامامية لتقليد حركتى الثعبان بالزحف والدب بالدحرجة الامامية - الجلوس تربيع ووضع اليدين امام على الارض ثم سحب الجسم للامام حتى الوصول الى وضع الرقود على البطن ثم الزحف اماما - الجلوس قرفصاء وضع اليدين على الارض اماما ميل الجسم للامام وثنى الذراعين والراس للداخل دفع الارض بالقدمين وللامام حتى الوصول لوضع الجلوس مرة اخرى تشجيع التلاميذ اثناء الاداء	
	النشاط الثالث	**هنتعلم يوجا :** وقوف التلاميذ فى شكل دائرى لاداء بعض التدريبات (الوقوف) رفع الايدى عاليا مع شد الجسم والوقوف على اطراف الاصابع مع اخذ شقيق بعمق واخراج زفيق . (الوقوف) مع اخذ شهيق ثم مسك القدم اليمنى من منطقة الفخذ والركبة مع ثنيها امام الصدر ثم فرد القدم اماما ثم ثنيها ثم الوقوف ويكرر بالقدم اليسرى مع اخذ شهيق وزفير (الانبطاح - الذراعين جانبا) رفع الرجل اليمنى خلفا مع اخذ شهيق ثم رجوعها للوضع الاول وتكرار الاداء بالقدم اليسرى	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	العاشر	المحور	التواصل
إسم الدرس	نحن المحترفون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغيرانتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ العام -
٢	يكتسب اللياقة البدنية التى تمكنه من ممارسة النشاط الحركى (رشاقة – مرونه – توافق - توازن)
٣	يمارس سلوكيات تظهر تقبله للنصر والهزيمة اثناء ممارسة النشاط الرياضى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	كرات مختلفة الاحجام والالوان - صفارة
	الإحماء	**لعبة الرذاذ والمطر :** بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والادوات اللازمة للحصه المشى حول الملعب عدة مرات وعند سماع كلمة (مطر) يقوم التلاميذ بثنى الركبتين كاملا مع وضع اليدين على الراس وعند سماع كلمة (رذاذ) يقوم التلاميذ بمد الركبتين كاملا والمشى.حول الملعب مع مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ ومراعاة عوامل الامن والسلامة	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**هات وخد :** وقوف التلاميذ انتشار فى الملعب موجه الزميل ومع احدهم كرة صغيرة – عند سماع اشارة البدء تمرير الكرة للزميل الذى امامه ليمسكها الزميل بيده وبعد الاستلام يمررها بنفس الطريق لزميله - يكرر نفس التمرين دون سقوط الكرة على الارض - لصعوبة التمرين يعطى لكل تلميذ كرة ويقومن بالتمرير فى وقت واحد - يمكن اداء التمارين بكرات مختلفة الحجم	
	النشاط الثانى	**الدائرة والكرة :** رسم دائرة على الارض وليكن قطرها ٥م وحسب عدد التلاميذ قسم التلاميذ الى فريقين على ان يقف احد الفريقين داخل الدائرة والاخر على حدود الدائرة مع تحديد قائد لكل فريق - الفريق الذى بداخل الدائرة معه كره ليقوم بالتصويب على التلاميذ خارج الدائرة وعلى الفريق الذى يقف خارج الدائرة تفادى الكرة ومن تلمسهم الكلرة يخرج من اللعبه وعلى التلاميذ بالداخل التمرير فيهما بينهم والتعاون - يمكن تكرار النشاط مع تبادل الادوار	
	النشاط الثالث	**العب واجرى :** انتشار حر فى الملعب ومع كل تلميذ كره - تثبيت الكرة بين القدمين عند منطقة الركبتين - التحرك للامام بالكرة مع مراعاة عدم سقوط الكرة ثم التغيرللوثب للامام بالكرة وبحرية فى انحاء مختلفة من الملعب والتوقف عن سماع اشارة المعلم - ينتهى النشاط باداء جميع التلاميذ للنشاط	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الحادى عشر	المحور	التواصل
إسم الدرس	نحن الماهرون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يمارس بعض الالعاب التمهيدية الخاصة بالالعاب الجماعية
٢	يكتسب مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الاخرين
٣	يبحث فى مصادر مختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - كرات - عصا - اشرطه - مكعبات - اقماع
	الاحماء	**احماء حر :** الجرى حول الملعب عدة مرات ثم الجرى الحر مع تغير الاتجاهات (وقوف) المشى اماما مع تحريك الذراعين فى اتجاهات مختلفة (وقوف) ثنى الذراعين ثم مدهما عاليا بالتبادل (وقوف) ثنى الجذع اماما اسفل - (وقوف الذراعين عاليا) ثنى الجذع اماما اسفل (جلوس على اربع) الوثب عاليا	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**أحاد عشرات مئات :** وقوف التلاميذ على خط البداية وامامهم صندوق بمنطقة اللعب به كروت لارقام مختلفة - النداء على ثلاث تلاميذ للجرى واحضار ارقام (٢- ٤- ٥) وتكوين العدد ٢٥٤ وتحديد القيمة المكانيه لكا عدد مع قراءه الرقم – تكرار التمرين السابق مع ثلاث تلاميذ اخرى وبعدد مختلف ويمكن تغير النشاط بزيادة عدد الطلاب الى اربعه - تشجيع التلاميذ وتعزيز اجابتهم	
	النشاط الثانى	**اجرى بسرعة :** تقسيم التلاميذ الى اربع قاطرات على ان يبدا التلاميذ السباق بالبدء المنخفض ثم يتسابق اول اربعة تلاميذ ليصلو الى خط النهاية ثم العوده لخط البداية والفائز من يصل اولا يكرر التمرن السابق مع عمل تصفيه بين التلاميذ الفائزين	
	النشاط الثالث	**كرتى هنا وهناك :** وقوف التلاميذ فى اربع قاطرات ومع كل قاطرة كرة قدم - عند اشارة المعلم يقوم التلميذ الاول بالجرى مع تمرير الكرة بالقدم حتى الوصول بها الى نهاية الملعب الجرى الزجزاجى بالكرة بين الاقماع مع مراعاة المسافات المناسبة بين الاقماع عمل مسابقة بين القاطرات الاربعه والقاطة الفائزة التى تنتهى اولا	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثالث الابتدائى	الاسبوع	الثانى عشر	المحور	التواصل
إسم الدرس	التقييم (نحن الفائزون)				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى المهارات التى يتضمنها مخرجات تعلم الدروس السابقة المتعلقة بمحور التواصل
٢	يمارس بعض الالعاب التمهيدية الخاصة بالالعاب الجماعية
٣	يكتسب مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الاخرين

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - اشرطة - اقماع - مكعبات - كرات مختلفة الالوان - عصا
	الاحماء	**احماء حر:** المشى حول الملعب الجرى الخفيف حول الملعب الوثب حول الملعب الحجل بقدم واحده مع التغير على القدم الاخرى	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**اعرض مهارتك :** وقوف التلاميذ انتشار بالملعب - اداء حركات وتدريبات ايقاعية على الايقاع - وقوف المشى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين عاليا فى الاربع تجاهات - وقوف الوثب عاليا فى الاتجاهات المختلفة - وقوف الجرى فى المكان مع التصفيق على الفخذين – وقوف مرجحة الذراعين اماما وخلفا وبالتبادل (١-٤)	
	النشاط الثانى	**مهارات التناول :** وقوف التلاميذ فى قاطرات - تحديد خط البداية والنهاية فى الملعب وضع طوق على بعد ٣م من خط البداية يقف فيه تلميذ ومعه كرة وعلى بعد ٣م اخرى ضع صندوق به كور صغيرة وعلى الجانب الاخر من الملعب كرات قدم – عن الاشارة يقوم التلميذ الاول بالجرى بسرعة حتى الوصول للتلميذ الذى يقف فى الطوق ليقوم بتمرير الكرة باليدين ثم الجرى لاخذ كرة صغيرة من الصندوق لرميها لابعد مسافة ثم الجرى لضرب كرة القدم داخل المرمى	
	النشاط الثالث	**سباق الابطال :** وقوف التلاميذ اربع فى اربع قاطرات خلف خط البداية - وضع ٣ اطواق على بعد ٣م من خط البداية وعلى بعد ٢مترضع حاجز بارتفاع ١مترللوثب بالقدمين .- عند الاشارة يقوم التلاميذ بالجرى وداخل الاطواق ثم الوثب من فوق الحاجز الاول ثم عمل دحرجة امامية على المرتبه ثم الزحف من تحت الحاجز الاخير والوصول الى خط البداية	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات